



Михаил Вишневский

# ГОТОВИМ ИЗ ДИКООРОСОВ

ПАПОРОТНИКИ, ВОДОРОСЛИ, ЛИШАЙНИКИ И ГРИБЫ

Под редакцией Натальи Замятиной





Михаил Вишневский

# ГОТОВИМ ИЗ ДИКООРОСОВ

ПАПОРОТНИКИ, ВОДОРОСЛИ, ЛИШАЙНИКИ И ГРИБЫ

Под редакцией Натальи Замятиной



Электронные версии книг на сайте  
[www.prospekt.org](http://www.prospekt.org)



• ПРОСПЕКТ •

Москва  
2023

**Вишневский М. В.**

**В55** Готовим из дикоросов. Папоротники, водоросли, лишайники и грибы / под ред. Н. Г. Замятиной. — Москва : Проспект, 2023. — 560 с.

ISBN 978-5-392-37234-8

Эта книга продолжает серию «Готовим из дикоросов», посвященную съедобным дикорастущим растениям и грибам, которые можно встретить на просторах России. Основная задача серии — сориентировать читателя среди многообразия съедобных дикоросов, рассказать, какие именно части этих организмов можно собирать, и показать, какие способы заготовки и кулинарной переработки подходят им лучше всего. Издание представляет собой популярный справочник и не требует от читателя специальных знаний по ботанике или особой кулинарной подготовки.

В этом томе будут рассмотрены съедобные российские дикоросы, относящиеся к трем царствам жизни: зеленые растения (папоротники, хвощи, мхи и водоросли), грибы (собственно грибы и лишайники) и бактерии (цианобактерии, которые раньше называли сине-зелеными водорослями).

Помимо описания самих дикоросов, книга содержит множество рецептов и практических рекомендаций, которые будут полезны самому широкому кругу читателей.

УДК 582.2/.3  
ББК 28.59

*В оформлении обложки использованы изображения:  
Aksenova Natalya, HHelene, Manfred Ruckszio, JIANG HONGYAN, Olga Popova,  
Regina Pryanichnikova / Shutterstock.com*

**Вишневский Михаил Владимирович**  
**ГОТОВИМ ИЗ ДИКОРОСОВ**  
**ПАПОРОТНИКИ, ВОДОРОСЛИ, ЛИШАЙНИКИ И ГРИБЫ**

Подписано в печать 20.07.2022. Формат 70×100 1/16.  
Печать цифровая. Печ. л. 35,0. Тираж 1000 экз. Заказ №4620.

ООО «Проспект»  
111020, г. Москва, ул. Боровая, д. 7, стр. 4.

Отпечатано в типографии ООО «ТДДС-СТОЛИЦА-8»  
Россия, 111024, г. Москва, шоссе Энтузиастов, д. 11А, корп. 1  
Тел.: (495) 363-48-84 <http://capitalpress.ru>

ISBN 978-5-392-37234-8

© Вишневский М. В., 2018  
© ООО «Проспект», 2018

## ОТ АВТОРА

Хронологически этот том должен был появиться последним, после «Деревьев и кустарников» и «Трав», однако ситуация сложилась таким образом, что материал для него был подготовлен раньше, а работа над «Травами» ввиду их невероятного объема все еще продолжается. Поэтому, хотя кто-то может усмотреть здесь некое противоречие, именно «Папоротники, водоросли, лишайники и грибы» станут следующим изданным томом серии. Надеюсь, это не вызовет серьезных нареканий. В любом случае, когда уже все три книги будут существовать (и находиться в продаже) одновременно, осуждение хронологии потеряет всякий смысл.

Тем не менее я считаю своим долгом принести извинения тем любителям природы, чьи ожидания были нарушены, и вместо «Трав» они получили «Папоротники...». Мы вместе с Натальей Замятиной постараемся закончить работу над «Травами» как можно оперативнее, чтобы на суд читателя предстал уже полный трехтомник.



# **ПРЕДИСЛОВИЕ**

## **К ТОМУ «ПАПОРОТНИКИ, ВОДОРОСЛИ, ЛИШАЙНИКИ И ГРИБЫ»**

В этом томе мы рассмотрим съедобные российские дикоросы, относящиеся к трем царствам жизни: зеленые растения (папоротники, хвощи, мхи и водоросли), грибы (собственно грибы и лишайники) и бактерии (цианобактерии, которые раньше называли сине-зелеными водорослями).

Съедобных папоротников, хвощей и бактерий на территории нашей страны не так много, поэтому я опишу их достаточно подробно и постараюсь привести максимальную подборку используемых для них народных и, в случае их наличия, «общепитовских» и ресторанных рецептов.

Поскольку практически все морские водоросли так или иначе съедобны (это зависит от степени вашего голода или готовности к эксперименту), я дам описания и рецепты только самых распространенных из них, тех, что действительно собирает и употребляет в пищу местное население.

Мхи, откровенно говоря, в основном пока только начинают осваиваться человечеством в кулинарном плане, поэтому мы поговорим о существующих подходах к их употреблению и о новаторских решениях, возникающих в наше время на этом нелегком пути.

Лишайники, которые сейчас совершенно справедливо относят к грибам, традиционно применяют скорее в лекарственном, нежели в пищевом плане. Однако некоторые их виды с давних пор употребляли в пищу, использовали как ароматизаторы для различных продуктов или как основу для пива и крепкого алкоголя. Именно о таких лишайниках будут помещены сведения на страницах этой книги.

Что касается грибов, то, ввиду их чрезвычайного разнообразия, в пределах данного тома просто невозможно подробно разобрать, да еще и привести рецепты по примерно полутора тысячам потенциально съедобных российских видов. Поэтому я буду рассказывать о них по принятым у грибников группам («белые грибы», «подосиновики и подберезовики», «маслята», «рыжики», «дождевики», «сморчки и сморчковые шапочки» и пр.), делая упор на основные «промысловые» грибы и описывая для каждой такой группы кулинарные особенности в целом. Разумеется, все наши деликатесы (например, белый гриб, настоящие грузди, рыжики, цезарский мухомор, зонтики, желтая и черная лисички, сморчки, чесночник и т. п.) будут описаны самостоятельно, с достаточно подробными рецептурами заготовок и примерами их кулинарного использования, в том числе с учетом опыта различных кухонь народов мира. В отличие от большинства других дикоросов (некоторое исключение, пожалуй, составляют ягоды и фрукты), к основному количеству видов съедобных грибов возможен универсальный подход: многие рецепты сушки, засолки, маринования, приготовления закусок, первых и вторых блюд годятся практически для каждого из них. Поэтому перед описанием самих грибов и их индивидуальных предпочтений я приведу общий раздел, где будут изложены основные более или менее универсальные рецепты заготовки и кулинарной переработки грибов.

# ПАПОРОТНИКИ

Команда папоротников вместе с их родственниками — хвощами и плаунами — уже отыграла свое на великом поле жизни, оставив после себя в основном только залежи каменного угля, свидетельствующие о том, что когда-то бескрайние леса гигантских древовидных папоротников шумели по всей планете<sup>1</sup>. Но не будем забывать, что всем разнообразием современных голо- и покрытосеменных растений мы обязаны именно им. В далеком девонском периоде от споровых папоротников произошли папоротники семенные: они относились к первым голосеменным растениям. От них, в свою очередь, вышли все остальные голосеменные и, как самое свежее «изобретение», цветковые растения.

В отличие от своих потомков, папоротники размножаются не семенами, а спорами. Споры располагаются в *спорангиях* (споровместилищах, которые обычно собраны в тесные группы, называемые *сорусами*) на *вайях* — листовидных органах папоротника, которые в народе неправильно называют листьями по аналогии с цветковыми растениями. Черешки, несущие вайи, называют *рахисами*. Молодые вайи папоротников скручены в характерные завитки-«улитки», а не сложены в почки, как у цветковых растений, и разворачиваются по мере роста. Созревшие спорангии высыпают споры, которые оседают на землю, прорастают (образуется заросток с гаметами, или *гаметофит*, в котором происходит оплодотворение) и дают начало новому растению.

Если историческое значение папоротников трудно переоценить, то, как уже говорилось выше, сейчас они в основном сидят на скамейке запасных, несмотря на то, что известно около 300 родов и более 10 000 видов этих растений (в России наибольшее видовое разнообразие этих растений отмечается на Кавказе и Дальнем Востоке). Биомасса их на планете невелика, от древовидных папоротников остались и вовсе слезки. С практической точки зрения в наше время папоротники тоже особо никому не нужны<sup>2</sup>. Стволы древовидных папоротников служат в тропиках строительным материалом, а на Гавайях их крахмалистую сердцевину до сих пор используют в пищу (корневища некоторых папоротников были когда-то основой пищи маори, после того как те съели в Новой Зеландии почти все, что бегало, летало и ползало). Пищевой эксплуатации в северном полушарии подвергаются такие виды, как Орляк обыкновенный (*Pteridium aquilinum*), Страусник обыкновенный (*Matteuccia struthiopteris*), Чистоустник коричневый (*Osmundastrum cinnamomeum*) и немногие другие. Есть и ядовитые папоротники. Наиболее токсичными из растущих в России являются представители рода Щитовник

---

<sup>1</sup> Папоротники принимали широкое участие в образовании ископаемого каменного угля при их быстром погребении наносами (в отсутствие доступа кислорода). Благодаря этому папоротники и по сей день включены в глобальный кругооборот углерода нашей планеты. Горные породы, слагаемые папоротниками, называются биолитами, другое их название — горючие ископаемые.

<sup>2</sup> С декоративной точки зрения некоторые папоротники (нефролепис, костенец, птерис и другие) с XIX века используются как комнатные растения. Вайи ряда щитовников (например, *Dryopteris intermedia*) широко используются как зеленый компонент флористических композиций, а любители орхидей часто выращивают их в субстрате из густо переплетенных тонких корней чистоуста.

(*Dryopteris*), чьи корневища содержат производные флороглюцина. При этом экстракты из щитовника обладают антигельминтным действием и используются в народной и официальной медицине. Ядовиты и некоторые папоротники из родов Кочедыжник (*Athyrium*) и Страусник. Более того, в сыром виде в той или иной степени ядовиты и съедобные папоротники.

С кулинарной точки зрения молодые рахисы и вайи папоротников принято солить, реже — мариновать, сушить (чистоустник заготавливают только сушеным, поскольку в соленом виде его побеги становятся жесткими), замораживать, отваривать или вымачивать. Вымачивание обычно бывает многократное, с обязательным сливом воды и промывкой сырья, и, как правило, все равно заканчивается кратким финальным отвариванием. Основная масса блюд готовится из предварительно заготовленных папоротников, реже — из свежееотваренных. Обычно собирают рахисы до достижения ими высоты в 20 см, когда листовая часть вайи еще в виде завитка или только начала раскручиваться. Чем выше молодой рахис, тем больше масса собранного урожая, зато когда он еще совсем короток, вайя представляет собой плотно упакованную «улитку» и выглядит в составе блюда гораздо эстетичнее. Заготовка идет до того момента, пока рахисы не стали жесткими, и продолжается от одной до трех недель.

Когда-то папоротники выручали население стран, бедных собственными крахмалистыми растениями, бывали они полезны и в голодные годы. Например, местное население Новой Зеландии, Канарских островов, Южной Америки и Австралии выпекало хлеб из муки предварительно высушенных корневищ орляка. Тем же способом скрашивали годы неурожая в странах Западной Европы (во время Первой мировой войны, вызвавшей значительные затруднения в обеспечении населения продовольствием, в Англии рекомендовали в пищу молодые побеги орляка в качестве заменителей спаржи). Мука из корневищ папоротников обладает неплохими вкусовыми достоинствами, но довольно груба из-за значительного количества клетчатки. Съедобны и сами термически обработанные цельные корневища: по вкусу они напоминают печеный картофель.

В мире папоротники особенно популярны в питании населения Японии и Кореи, в Америке — на Аляске и в Канаде, у нас — на Дальнем Востоке. Японская кухня богата рецептами приготовления самых различных блюд не только из орляка, но и из осмунды и страусника. Орляк рекомендуется использовать для приготовления различных приправ, салатов, закусок, можно добавлять его в супы, есть с соевым творогом. Осмунду готовят с овощами, она хорошо сочетается с макаронными изделиями и соевым творогом. По утверждению японцев, особенно вкусным среди съедобных папоротников является страусник, причем идеальный подход к нему — обжарка в масле и добавление грецкого ореха. Спрос на папоротник в Японии очень велик — объем импорта ежегодно составляет 10–15 тысяч тонн. Орляк и страусник ввозят в Японию из Китая, Тайваня и Кореи, а в последние десятилетия — и из наших Сибири и Дальнего Востока.

Культура сбора и заготовки папоротника пришла в Россию из Японии в 70-е годы прошлого века и постепенно распространялась с Востока на Запад. В европейской части России папоротники и блюда из них (например, салаты) пока не особенно популярны. Появились они в наших магазинах относительно недавно, чаще всего их можно увидеть в секции корейских салатов (постепенно папоротники все-таки завоевывают нашу недоверчивую публику и все чаще встречаются в меню кафе и ресторанов, особенно вегетарианских). Другая ситуация в Южной Сибири и на Дальнем Востоке. Там местные жители едят папоротники много и охотно, а на Камчатке орляк вообще часто заменяет весенние овощи. Такие предпочтения вполне объяснимы: рядом Япония и Корея, где съедается рекордное количество папоротников.



Заготавливают папоротники ранней весной, обычно время их сбора так или иначе совпадает с цветением весенних растений. В разных регионах в зависимости от климата срок сбора может меняться до месяца и более (от конца апреля до середины июня). Рахисы при сборе отламывают у самой земли, когда они достигли длины 15–30 см<sup>1</sup>, это совсем не трудно. Собранный сырой продукт совершенно не хранится, по приходу домой его нужно сразу же использовать для приготовления блюд или переработать до полуфабриката, пригодного для длительного хранения. Дело в том, в местах слома происходит не только огрубение черешка, но накапливаются токсины, поэтому ростки обязательно обрезаются, а свежие срезы немедленно присаливаются. При готовке рассол, маринад или отвар обязательно сливаются, иногда и не один раз: так удаляются ядовитые вещества папоротников; после слива отвара или рассола папоротники необходимо еще и промыть. Собирая урожай, нужно помнить, что ободрать начисто все рахисы с одного растения — это варварство. Да, оно выдаст новые вайи, но будет ослабленным и гораздо более подверженным заболеваниям и действию неблагоприятных условий. Папоротников в лесу много, вы не потеряете драгоценное время, если будете обламывать с каждого растения около трети рахисов. Такой щадящий подход позволит не ослаблять корневища. При сборе нормальным считается такое количество папоротника, когда за один наклон сборщик наламывает пучок обхватом в горсть. Профессиональные сборщики папоротника стягивают готовый пучок резинкой и кладут в заплечный мешок или рюкзак.

Если папоротник не заготавливают впрок, его отваривают 5–15 минут в соленой воде, после чего промывают, обсушивают и готовят. Вкус папоротника зависит от способа его заготовки. У соленого папоротника он отличается от свежесваренного, а тем более от сушеного (есть и такой способ заготовки). Рецепты заготовки и приготовления блюд для всех наших съедобных папоротников более или менее одинаковы<sup>2</sup>, хотя на вкус они и разнятся. Лично мне больше всех нравится самый обычный орляк: в тушеном виде по вкусу, консистенции и даже по цвету (зеленовато-коричневый) он здорово напоминает грибы. В целом папоротники — отличная закуска, они подходят ко всем блюдам, к которым подходят грибы (например, их можно жарить с картошкой, тушить в сметане или варить суп на манер грибного).

Еще раз напомню, что в сыром виде побеги съедобных папоротников в пищу не используются. В ряде источников можно встретить противоположное мнение, но я не рекомендую пробовать это на себе: не смертельно, но легкое отравление обеспечено.

**КОЧЕДЫЖНИК ЖЕНСКИЙ**, или **ПАПОРОТНИК ЖЕНСКИЙ** (*Athyrium filix-femina*) широко распространен по всему нашему северному полушарию, он относится к семейству Кочедыжниковых (*Aspleniaceae*). Именно его облик ассоциируется в сознании среднего горожанина с представлением о папоротниках вообще. Его крупные, ажурные вайи придают кочедыжнику облик тропического растения, непонятно как попавшего в наши северные леса. Этот же облик делает кочедыжники самыми выкапываемыми и уносимыми на дачи для декорирования участков.

Кочедыжник женский — практически космополит, хотя встречается преимущественно в северном полушарии, во многом определяя облик лесов. При этом растет он не массово и никогда не формирует господствующих зарослей, встречаясь поодиночке или

<sup>1</sup> Обычно рекомендованная длина рахиса при сборе составляет 20 см, но на самом деле его просто обламывают в том месте, где кончается твердая нижняя часть и начинается нежная верхняя. Эта граница может здорово различаться для влажных низин и сухих склонов. В итоге годный в засолку собранный черешок может оказаться и 15-сантиметровым для сухой местности, и 60-сантиметровым для влажных низин. Правильность или неправильность слома будет хорошо видна уже после засолки.

<sup>2</sup> Большая часть существующих в России рецептов заимствована из корейской и японской кухонь, однако авторами некоторых оригинальных блюд с национальной спецификой, которые я приведу ниже, являются предприятия общественного питания Сибири и Дальнего Востока.

небольшими группами. Это растение населяет влажные тенистые леса, заросли кустарников, опушки, луга, берега рек, временами встречается и на заболоченных участках. Кочедыжник морозостоек: по ивнякам и березовым рощам лесотундры он доходит до южных пределов тундры и арктической зоны вообще. У нас ареал кочедыжника женского очень широк: он растет по всей умеренной зоне вплоть до Полярного круга, от Кольского полуострова на севере европейской части — до Предуралья, по всему Уралу и всей территории центральной Сибири.

Хотя предания об огненном цветке к женскому кочедыжнику не относятся (оно связано со щитовником мужским), это растение также нашло свое место в народном фольклоре. У крестьян Вологодской и смежных северных областей издавна существовало такое поверье: если в ночь на Ивана Купалу найти большой женский папоротник и терпеливо сидеть около него, не шевелясь и накрывшись плотной тканью, то можно узнать все тайны лесных трав и целебных растений. Спустя какое-то время ожидания в полумраке не слишком темной северной ночи можно будет увидеть, как мимо папоротника пробегут одна за другой все лечебные травы, причем каждая назовет себя и скажет, от какой болезни помогает.

У многих народов Европы задолго до принятия христианства корневище кочедыжника женского считалось сильнодействующим «ведьминским корнем» и использовалось для наложения порчи, проклятия и сглаза на обидчиц женского пола. Для эффективности действия проклятия нужно вырыть в лесу приглянувшееся растение кочедыжника женского, оборвать с корневища все листья и над оставшейся *кочедыгой* в полночь три раза прочесть заговор, который повторять три полночи подряд. После этого отнести кочедыгу папоротника женского на кладбище, найти могилу с тем же именем, что у мишени проклятия, посадить корневище и три раза повторить заклинание: *«Из глуши лесной, мерзкой сырости, кочедыга, появись, в тело злой (имярек) вселись! Прорасти в сто корней, разветвись в сто стволы, разрастись, развались, не знай роздыху. Сыростью питайся, своим телом разрастайся, гниль выделяй, жить ей не давай. Раскорячивайся, поворачивайся, на все стороны дави, все вокруг себя порви. Раздавайся, толстей, пусть не будет жизни ей! Кочедыге соки пить, а ей, злой (имярек), страданий не избыть»*.

Вайи кочедыжника женского крупные, собраны в раскидистый пучок, с дважды-трижды перистой ажурно тонкой листовой пластинкой, несущей до 20—30 пар листочков. Стерильные листья (не несущие сорусы со спорами) отличаются от фертильных (несущих сорусы) довольно слабо — чаще всего только размером и немного плотностью, поскольку с момента созревания на взрослых растениях кочедыжника все листья являются спороносными. Рахисы (черешки) длинные, почти на всю длину листа, гибкие, зеленоватого цвета, почти голые. Если повернуть лист нижней стороной к себе, можно увидеть на каждом сегменте листовой пластинки по 2—5 сорусов, расположенных по обе стороны от средней питающей жилки. Сорусы имеют продолговатую форму, они вытянуты вдоль разветвлений жилок или охватывают их своим изгибом в виде небольшой подковки или крючка. Бахромчатое по краю покрывало полностью закрывает и защищает каждый сорус с верхней стороны и повторяет его форму. Вайи кочедыжника женского очень изящны и декоративны. Они могут достигать одного метра, оставаясь на вид совершенно ажурными, воздушными и невесомыми. Зрелые, полностью сформированные листья живут один сезон, выполняют вегетативную функцию, а также функцию размножения — и при первых же морозах увядают. Но к этому моменту (начиная с июня и до сентября) уже вызревают и рассеиваются споры, из которых в благоприятных условиях той же осенью вырастает и уходит под снег на зимовку гаметофит, маленькое ползучее растение сердцевидной формы, внешне совершенно не похожее на папоротник, которое весной даст жизнь новому кусту кочедыжника.

Корневище этого папоротника толстое, короткое, ползучее, густо покрыто тонкими черновато-коричневыми пленчатыми чешуйками и черно-бурыми остатками листовых черешков.

Растение в природе очень изменчиво и может сильно различаться по форме, размеру и плотности листьев. Это послужило прекрасным материалом для гибридизации и получения большого числа садовых форм и культиваров.

Кочедыжник женский давно известен как декоративное растение для тенистых садов и нормально увлажненных почв. Он неплохо выносит и низкие, и затененные, и избыточно влажные места; более выносливые, простые формы кочедыжника женского используются для массовых посадок в ландшафтных парках, хотя и не годятся для городского озеленения. Из-за своих нежных и крупных листьев растение нуждается в защите от ветра, городской пыли и прямых солнечных лучей, в противном случае мельчает или даже вскоре погибает. В настоящее время выведено более 200 гибридов и селекционных сортов, сильно отличающихся от природного вида как формой листа, так и общей формой куста.

Пусть кочедыжник женский и не считается в полной мере ядовитым растением, тем не менее его корневища содержат практически те же вещества, что и ядовитый щитовник мужской, хотя и в меньшей концентрации. В народе считается ядовитым для лошадей и крупного рогатого скота. Известно, что жареные корневища и молодые нежные листья этого папоротника употребляют в пищу американские (в особенности канадские) индейцы.

Очень нечасто, но для засолки и замораживания рахисы или отдельно завитки кочедыжника женского используются для заготовок и в России, иногда по ошибке, когда люди не знают, что не каждый папоротник — это орляк, и решают впервые заготовить папоротник. Однако при соблюдении технологии подготовки (см. ниже) отравлений не наблюдается.

Для пищевых целей собирают молодые вайи до 10–15 см высотой, до того как «улитки» развернулись. Время появления первых вайй зависит от места произрастания и наступает с середины апреля до середины июня. Кочедыжник женский обычно собирают недолго, в течение недели. Его вайи нужно обработать как можно быстрее — они начинают «деревенеть» у места отлома быстрее всех прочих съедобных папоротников. Уже через 2 часа приходится удалять огрубевшую часть (2–4 см). Максимальный срок хранения собранного сырья — 4 часа.

Папоротник женский давно известен в качестве лекарственного растения. Однако, в отличие от щитовника мужского, кочедыжник, обладая сходными лекарственными свойствами, никогда не был включен в фармакопеи — реестры официальных лекарственных растений. Это связано как с его более слабо выраженным лекарственным действием, так и с более трудными условиями сбора лекарственного сырья (в промышленных масштабах); корневища у него более мелкие и медленно растущие. Поэтому основное применение кочедыжника женского связано с рецептами народной медицины, в рецептурах которой отвар из корневищ кочедыжника женского используется в качестве более мягко действующего и менее токсичного противоглистного средства (в отсутствие препаратов или сырья щитовника мужского, действие которого значительно сильнее), а ванны из отвара и одновременный прием 10%-ного отвара внутрь применялись при лечении острой симптоматики у детей, страдающих эпилепсией — в качестве средства, ослабляющего судорожный тонус и успокаивающего центральную нервную систему. Такой же отвар (5–10 %) принимают внутрь при расстройствах желудочно-кишечного тракта, а спиртовую настойку корневища — при маточных, геморроидальных



кровотечениях и в других сходных случаях. Водный настой (холодный экстракт) свежих листьев иногда рекомендуется как отхаркивающее средство при хронических бронхитах (и так называемом «бронхите курильщика»), а также при мигренях. Кочедыжник женский широко употребляется в классической тибетской медицине при лечении широкого спектра болезней, связанных с нарушением обмена веществ, а также при нефрите и вирусных простудах.

**ОРЛЯК ОБЫКНОВЕННЫЙ** (*Pteridium aquilinum*) относится к семейству со сложным названием Деннштедтиевые (*Dennstaedtiaceae*). Многие исследователи считают, что весь род Орляк — это один вид орляк обыкновенный, просто очень вариабельный, другие разделяют его примерно на десяток близких друг к другу видов. Свое русское название этот папоротник получил оттого, что сосудистые пучки в корневище расположены таким образом, что на поперечном разрезе представляют некоторое подобие государственного орла<sup>1</sup>. Распространен по всему земному шару, кроме полярных районов, степей и пустынь. В России встречается повсеместно, предпочитает светлые леса, как хвойные (обычен на песчаной почве в сосновых лесах), так и лиственные (особенно березняки), лесные опушки, открытые возвышенные места, заросли кустарников. Иногда орляки образуют сплошные заросли на значительной площади и доминируют в травяном покрове. В естественных местообитаниях орляк сам по себе редко становится агрессивно расселяющимся растением, но деятельность человека способствует превращению его в один из самых распространенных папоротников: глубоко залегающие корневища и способность к бурному вегетативному размножению позволяют орляку осваивать вырубki и гари, заброшенные поля, плантации и пастбища. На некоторых сенокосах и пастбищах считается трудноискореняемым сорняком, особенно в Закавказье; с ним борются, высевая несколько лет подряд кукурузу.

Узнать орляк нетрудно: его вайи немного похожи по форме на раскрытый зонтик. Они располагаются всегда поодиночке, причем нередко довольно далеко друг от друга, до 1 метра. Этим орляк отличается от многих других лесных папоротников, у которых листья более или менее удлинённые, перистые и собраны в пучки, напоминающие широкую воронку. Еще одна отличительная особенность орляка — его «чистые» вайи. На их нижней стороне вы никогда не увидите тех буроватых пятнышек-сорусов, какие бывают у многих других папоротников. Вместо этих пятнышек у орляка по краю листа идет сплошная коричневатая полоса — бесчисленное количество отдельных сорусов, как бы слившихся друг с другом. Но когда вы попадете в лес, то едва ли найдете на листьях орляка эту тонкую коричневатую каемку. Она встречается у растения крайне редко и, как правило, только на хорошо освещенных местах — вырубках, больших полянах и т. д.; обычно орляк предпочитает вегетативное размножение.

Орляк — один из наиболее крупных (до 150 см высотой) и при этом обычных папоротников, с мощно развитой, сильно разветвленной системой черных горизонтальных и вертикальных корневищ. Вайи плотные, в очертании треугольные или овально-дельтовидные, дважды-трижды перистые (нижняя пара перьев у своего основания имеет нектарники, выделяющие сладкую жидкость для привлечения муравьев), с длинными и толстыми черешками, со своеобразным запахом. Орляк обладает глубоко залегающим под землей корневищем. От его главной оси поочередно ответвляются удлинённые боковые побеги второго порядка, служащие в основном для захвата территории и накопления питательных веществ (клоны, формируемые орляком, могут достигать возраста

<sup>1</sup> Наталья Замятина рассуждает по поводу названия орляка так: «Орляком этот вид, вероятно, назван по форме листа — огромное крыло. А кому может принадлежать такое крыло? Только большой птице — орлу. А может быть, тройчатый лист можно целиком рассматривать как летящую птицу — две боковые доли — крылья, центральная — голова?»

сотен и даже тысяч лет). Побег второго порядка ветвится на более короткие побеги третьего порядка, назначение которых — формирование почек возобновления: из них в последующем развиваются вайи. Однако взрослые вайи появляются над поверхностью почвы только на четвертый год после образования почек. В течение первого года жизни закладывается сама почка, на втором году на ней появляются зачатки листовой пластинки, которые окончательно формируются лишь на третий год. И только в том случае, если по каким-либо неблагоприятным причинам (вытаптывание, пожары, заморозки, чрезмерно интенсивный сбор) появляющиеся весной вайи погибнут, преждевременно развиваются почки третьего и даже второго года. При благоприятных условиях в начале вегетации папоротник растет очень быстро. Ежесуточный прирост побегов составляет 6–16 см при температуре 20 °С и выше, тогда как при температуре 6–8 °С — лишь 1–2 см.

Орляк широко используется в народной медицине по всему миру. В Китае его применяют как диуретическое, жаропонижающее и при инфекционном гепатите. В Индии отвар используют при инфильтрате селезенки. В странах Европы и в России настой корневищ употребляют как противоглистное средство (это действие не доказано: скорее всего орляк используют ошибочно по аналогии с щитовником), для лечения рахита у детей, отвар корневищ — как противокашлевое, слабительное, тонизирующее и ранозаживляющее средство, настойку корневищ (местно) — при ревматизме. В Калифорнии у индейцев отвар корневища применяют при облысении.

Благодаря высокому содержанию крахмала (до 46 %) корневища в некоторых регионах применяют для приготовления клея, в пивоварении и на корм свиньям (считается, для прочего скота они ядовиты<sup>1</sup>). В свое время в Англии до XIX века сухие вайи орляка использовали для кровельных работ, в качестве подстилки для скота, как топливо и удобрение. Из крупных черешков в Калифорнии плели корзины, а в Европе орляком набивали подушки и матрасы. Зола, оставшуюся от пережигания папоротника, благодаря высокому содержанию солей калия использовали для приготовления мыла<sup>2</sup> и в стекольном производстве. Вайи обладают выраженными бактерицидными свойствами, поэтому в них как в противогнилостные обертки заворачивают плоды и овощи. Нередко вместо традиционной зелени при засолке грибов поверх них в банки, ведра или бочки укладывают вайи орляка для предотвращения развития плесени или бактериальной пленки<sup>3</sup>.

В Юго-Восточной Азии, Северной Америке, России, некоторых странах Южной Африки, на островах Полинезии молодые, еще не развернувшиеся вайи и рахисы орляка (у орляка не совсем классическая «улитка», как у страусника или чистоустника; это скорее один или три шарика на конце рахиса) используют в пищу как овощ. Он идет в салаты, начинки, приправы, заготавливается впрок в соленом, маринованном,

<sup>1</sup> Тем не менее опыты по силосованию лесной травы, состоящей на 90 % из орляка, показали, что животные такой корм поедают охотно, и каких-либо негативных последствий у них не возникает. Не вызывает отравления животных и мука, полученная из папоротника, высушенного в искусственных условиях. Обрезки, образующиеся при засолке папоротника, часто используются как добавки к кормам для домашних животных и птицы.

<sup>2</sup> Мыло из папоротника несложно приготовить самостоятельно, примерно так же, я думаю, поступали в палеолите. Для этого нужно нарвать несколько килограммов папоротника любого вида, собранные растения высушить любым способом, а затем сжечь, чтобы получить пепел (золу). В пепел добавить воду так, чтобы получить однородную массу, из которой можно замесить лепешки. Затем лепешки следует высушить, и мыло каменного века готово. Можно и мыться, и стирать, причем неплохо.

<sup>3</sup> В некоторых регионах (например, в Ульяновской области) первоначальная цель использования папоротника как противомикробной и противогрибковой защиты соленых грибов забылась, и местное население ошибочно считает, что папоротник добавляется просто «для вкуса», как альтернатива укропу, хрену и прочей зелени.

сушеном и замороженном виде. В Хабаровском, Приморском и Камчатском краях, в Южной Сибири и на Алтае осуществляется сбор орляка для экспорта в Японию, Корею и Китай. На российском Дальнем Востоке производят очень недурные на вкус консервы «Папоротник жареный в масле».

В Японии и Китае корневища орляка сушат и добывают из них крахмал. Известные японские сладости «вараби-моти» (пирожки с начинкой) готовятся как раз из папоротникового крахмала. В целом сушеные измельченные корневища пригодны для выпечки хлеба, а просто печеные сразу готовы к употреблению.

Корневища заготавливают осенью либо ранней весной (в период с мая по июнь), когда начинает отрастать надземная часть растения (о начале сбора орляка обычно сигнализирует цветение черемухи, жарков, сирени и ландышей). Сначала желательно собирать орляк на залитых солнцем склонах (именно на открытой местности появляются первые орляки), затем по березнякам и ложбинкам, а потом в затененных оврагах и осинниках. При этом важно исключить сбор побегов в одной заросли, которая, конечно, даст новые листья, однако сильно ослабеет. Как уже говорилось выше, с одного растения достаточно собрать треть рахисов, что практически не ослабит растение. Корневища очищают от земли, при этом удаляют все мелкие придаточные корни. Сушится подземная часть растения в тени. Рахисы орляка заготавливают исключительно молодыми, вместе с только что появившимися из земли побегами, представляющими собой еще не развернувшиеся вайи-«улитки» (высота срезаемого побега не должна превышать 20–30 см). Собирать надо сочные, хрупкие и легко ломающиеся побеги. Как только побеги при сгибании перестанут ломаться, а будут лишь гнуться, сбор сырья прекращают, поскольку оно становится горьким и непригодным для пищи. К тому же содержание в таких затвердевших побегах полезных веществ будет минимальным.

Собранные побеги необходимо немедленно переработать, так как через 3–4 часа после сбора они загрубеют и потеряют свою пищевую ценность. В крайнем случае побеги орляка можно хранить в течение суток в холодильнике (но помните: при продолжительном хранении свежий папоротник теряет все свои вкусовые качества). Блюда из свежесобранного орляка немного горчат, поэтому лучше его все-таки переработать и готовить уже из полуфабрикатов.

При потреблении орляка в пищу следует помнить, что в свежем виде он ядовит. Токсические вещества орляка разрушаются при засоле с использованием больших концентраций соли и путем отваривания (2–3 минуты) или тушения (10–15 минут) рахисов или «улиток». Перед термической обработкой орляк нарезают соломкой длиной 5–10 см. Если папоротник сушеный, его лучше замочить на ночь в воде для набухания, а затем предварительно отварить, но не более 5 минут.

В молодых побегах орляка много белка с высоким содержанием лейцина, аспарагиновой и глютаминовой кислот, тирозина и фенилаланина, а также витаминов — каротина, рибофлавина, токоферола, никотиновой кислоты, и микроэлементов — йода, калия, кальция, магния, марганца, меди, серы, фосфора. Блюда из папоротника стимулируют обмен веществ, снимают стрессы, помогают бороться с йодной недостаточностью. Однако в питании дошкольников продукт использовать не рекомендуется ввиду незрелости детской пищеварительной системы.

**СТРАУСНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ** (*Matteuccia struthiopteris*), представитель семейства Оноклеевых (*Onocleaceae*), распространен в лесной зоне и горнолесном поясе северного полушария в районах с умеренным климатом. Раньше также употребляли название «страусопер», которое не прижилось и теперь заменено на «страусник».

На территории России встречается достаточно широко (европейская часть, Северный Кавказ, Дагестан, Бурятия, Забайкальский и Красноярский края, Алтай, Тыва, Иркутская и Тюменская области, Приамурье и Приморье, Камчатка и Сахалин) почти



по всей лесной зоне, предпочитая сырые места на дне оврагов, по берегам лесных речек и ручьев и в поймах, где растет на наносах почвы, местами образуя обширные заросли.

Страусник — крупный папоротник с толстым вертикальным корневищем. Вайи его бывают двух видов. Стерильные (неспороносящие) вайи образуют воронку, в центре которой расположены более короткие однажды перистые спороносные (фертильные) вайи с цилиндрическими сегментами-колбасками, внутри которых скрыты сорусы. Такие короткие спороносные вайи называют *спорофиллами*. Стерильные фотосинтезирующие вайи папоротника — крупные, дважды перистые, с ланцетными долями, высотой до 1,5 метров (а в Азии — аж до 4 метров) отрастают одновременно, и летом куст приобретает форму огромной вазы. В конце лета из центра «вазы» начинает расти кольцо новых фертильных вайй, не всегда полное, иногда всего в 2—3 листа. Спороносные вайи внешне напоминают страусиное перо, откуда и происходит русское название. Края их сегментов свернуты до средней жилки, что обеспечивает защиту расположенным на концах разветвлений жилок округлым сорусам. Спорофиллы страусника сначала светло-зеленые, затем становятся темно-коричневыми, контрастируя своей окраской с постоянно светло-зелеными стерильными вайями. Осенью крупные стерильные вайи увядают, а спороносные остаются зимовать. Их темно-коричневые верхушки иногда можно видеть торчащими над снежной поверхностью. Весной края листьев разворачиваются, освобождая споры. Его стерильные вайи «стартуют» весной очень рано, еще до орляка и кочедыжника: над поверхностью почвы возникают плотно скрученные классические улиткообразные листья, которые в Японии называют «когоми», что означает «завитки» или «локоны». Страусник размножается не только спорами, но и с помощью столонов.

В народной медицине корневища и вайи страусника используют как спазмолитическое, противосудорожное, противоэпилептическое, корневища — при злокачественных опухолях, белях, меноррагиях, как седативное, слабительное, вяжущее, противокашлевое, антигипоксическое. Измельченные листья и споры применяют при ожогах, обморожениях, дерматозах. По сведениям Н. И. Анненкова, в Казанской губернии употреблялся «от падучей болезни, от глистов, от лихорадки», а в Пермской — «от худобы». Нанайцы используют листья и споры как ранозаживляющее, противовоспалительное и антисептическое средства (подтверждено экспериментально клиническими исследованиями). Растение является инсектицидом: в качестве исторического примера известно, что страусник употреблялся для уничтожения клопов в Архангельской губернии. Культивируется для озеленения как неприхотливое теневыносливое декоративное растение.

Молодые рахисы страусника (до 20 см высотой) употребляют в пищу. Еще не развернувшиеся рахисы у основания и между листовыми пластинами покрыты чешуйками, которые похожи на луковую шелуху. Их можно очищать перед варкой и после нее. В принципе, процесс такой очистки носит исключительно эстетический характер, как удаление кожицы со шляпок маслят. Для очистки развернутый рахис протаскивают через сжатую руку, удаляя листовые дольки; это очень просто. А вот с самыми молодыми плотно скрученными «улитками» страусника нужно будет повозиться. От кожистых чешуек, расположенных между дольками листа, их придется отмывать проточной водой, причем в свежем виде все чешуйки наверняка удалить не удастся и придется допромывать отваренные «улитки». Однажды я занимался этим и устал как капитан Немо, проплывший через лондонскую канализацию.

Известно, что норвежцы использовали страусник для производства пива. В документах XVIII века встречается первое упоминание об использовании страусника в пищу. В то время этот вид папоротника был традиционным продуктом и основой весеннего рациона канадских индейцев. Они жарили его на горячих камнях, покрытых ветками. Позднее и французские, а за ними и английские колонисты стали употреблять страусник в пищу.

В Японии считают, что страусник нужно отваривать только в медной посуде, тогда он сохранит свой яркий зеленый цвет. На вкус это не влияет никак, но при варке в обычной посуде цвет действительно бледнеет. Наталья Замятина указывает, что «если уж очень хочется получить красивое блюдо, положите в кастрюлю кусочек меди, хотя бы проволоку». По вкусу страусник немного сладковат и напоминает цветную капусту.

**ЧИСТОУСТНИК КОРИЧНЫЙ**, или **ОСМУНДА АЗИАТСКАЯ**<sup>1</sup> (*Osmundastrum cinnamomeum*), представитель семейства Чистоустовых (*Osmundaceae*), растет у нас только на Дальнем Востоке. Его можно считать массовым видом в травостое лиственных пойменных и горных хвойно-широколиственных лесов Приморья. Довольно большие плантации встречаются на Сахалине, Камчатке и Курильских островах. Вид этот чрезвычайно древний. Недавно были обнаружены отпечатки вайй возрастом 180 млн лет. Сам папоротник тоже может достигать преклонного возраста — трехсотлетие для него не предел.

Для осмунды характерны короткие прямостоячие стебли, покрытые чехлом из черешков и опавших листьев. На уровне почвы от них отходит масса волокнистых корней, которые вместе с накопившейся между ними почвой образуют небольшой холмик (такие корни — прекрасный субстрат для эпифитных растений, в том числе орхидей). Создается впечатление, что куст чистоустника вырастает из крупной кочки. Как и страусник, осмунда развивает спороносные и стерильные вайи. Вегетативные (стерильные) вайи двоякоперистые, в начале развития улиткообразно закручены и покрыты слоем светло-коричневого опушения, исчезающего после окончательного формирования листа. Опушение вайй в начале вегетации, по-видимому, способствует тому, что чистоустник лучше переносит весенние заморозки, чем другие виды папоротников. Высота стерильных вайй достигает 150 см, хотя может быть и 30 см, они наклоненные, образующие красивую воронку. Спороносные вайи отличаются от стерильных более мелкими размерами (20–45 см) и темно-коричневой, коричневой окраской, давшей растению название (некоторые садоводы, неверно интерпретируя название, ошибочно считают, что из чистоустника получают корицу; это, конечно, полная ерунда). Спорангии собраны группами у края долей, но сорусов типичного строения не образуют.

В целом окраска чистоустника довольно разнообразна: в Приморье встречаются вайи с рахисами и зеленого, и коричневого цвета. Клоны таких растений между собой не смешиваются, но иногда соседствуют. Обе формы обычно произрастают на увлажненных почвах, но осмунда с коричневой окраской черешка может развиваться и на более освещенных местах. Однако с момента разворачивания листовых пластинок в вайях начинает преобладать зеленая окраска, и коричневый цвет сохраняется только в их нижней части.

Наряду с орляком чистоустник коричный занимает свое место в народной медицине. Известно, что индейцы употребляли отвар его вайй как тонизирующее, кровоостанавливающее и противоглистное средство. **В свежем виде растение ядовито.**

Рахисы осмунды собирают до высоты 15–30 см и только сушат, поскольку при всех иных способах заготовки они становятся слишком жесткими (на Дальнем Востоке России ведутся заготовки в промышленных масштабах). Перед концом сушки рахисы обминают, в результате чего осыпаются пушок и чешуйки. Перед готовкой их размачивают (для этого рахисы оставляют на ночь в воде для набухания, а затем предварительно отваривают, но не более 5 минут). В принципе, ничего не мешает сохранять осмунду не только сушкой, но и замораживанием, хотя лично я с таким способом заготовки не сталкивался. Чистоустник готовят с овощами, он хорошо сочетается с макаронными изделиями и соевым творогом. И для свежего, и для сушеного после размачивания подходит большинство грибных рецептов.

<sup>1</sup> Вид чистоуст коричный включает две популяции — азиатскую и американскую, но некоторые ботаники рассматривают азиатских представителей как самостоятельный вид *Osmunda strumasiaticum*.

## РЕЦЕПТЫ

### КОНСЕРВАЦИЯ ПАПОРОТНИКА

Разумеется, переработанный папоротник тоже можно консервировать. Как и грибы, его можно законсервировать тушеным, обжаренным, в смеси с овощами (например, тушеный с луком), в масле, в различных заливках и т. п. По большому счету, вы можете взять любой понравившийся рецепт заготовки грибов и применить его к папоротнику, сделав поправку на необходимость предварительного отваривания со сливом отвара. Однако здесь я приведу только простые классические способы заготовки папоротников в «чистом» виде.

#### Замораживание

К замораживанию обычно прибегают, когда нет времени возиться с засолкой или маринованием. Процесс замораживания краток и предельно прост. Сначала молодые рахисы отваривают 5–10 минут (в зависимости от вида и зрелости папоротника<sup>1</sup>) в чуть подсоленной воде, затем вынимают, дают стечь отвару и фасуют порционно по контейнерам или пакетам. Размороженные рахисы можно дополнительно пропарить, а можно сразу обжаривать, тушить или готовить различные блюда.

Несколько тонкостей. Свежие рахисы замораживать нельзя: помимо сохранения ядовитости, после разморозки они превратятся в волокнистую слизь и будут невероятно горькими (это роднит папоротник с желтыми лисичками, которые, будучи замороженными без предварительного отваривания, поступают примерно так же, только горечь у них не жуткая, а терпимая). Для удобства перед отвариванием рахисы можно разрезать на 2–3 части. Промывать или тщательно выполаскивать собранные черешки не обязательно, так как они все равно будут провариваться в крутом кипятке. Можно кипятить в несколько заходов по 2–3 минуты (это позволяет лучше контролировать консистенцию), но тогда каждый раз непременно меняется вода. Готовность определяется следующим образом: черешки должны стать в меру мягкими при надавливании, но не разлезаться в кашу, чтобы в дальнейшем продукт сохранил форму при приготовлении; определение нужной стадии отваривания приходит с практикой. Раскладывать рахисы в пакеты или контейнеры желательно обсушенными, сами пакеты или контейнеры должны быть такого объема, чтобы порция папоротника была в них разовая и не требовала повторного замораживания.

Существует также способ замораживания папоротника с солью. В этом случае все проще, если можно себе такое представить. В полиэтиленовые пакеты закладываются свежие (!) или отваренные рахисы и крупнокристаллическая поваренная соль одновременно. Смесь интенсивно перемешивается-встряхивается и помещается в морозилку. Зимой от заготовки можно отобрать требуемое количество рахисов, а остальное оставить в холоде. Если рахисы замораживались свежими, их нужно предварительно отварить и слить отвар.

#### Сушка рахисов папоротника

Для сушки используют молодые рахисы длиной до 20 см. Как это ни парадоксально, перед сушкой папоротник необходимо отварить (действительно, с грибами, предназначенными для сушки, так поступать никто не будет). Для этого рахисы погружают в кастрюлю с кипящей слегка подсоленной водой и отваривают с момента закипания 1–3 минуты в зависимости от интенсивности кипения, после чего откидывают на сито и дают полностью стечь воде. Емкость для варки, количество воды и температуру огня необходимо подобрать с таким расчетом, чтобы общее время температурной обработки было не более 8 минут (5–7 минут на закипание, 1–3 минуты на варку). Оптимальное соотношение воды (л) и папоротника (кг) для таких условий — 4:1. Если папоротник не успел закипеть, на девятой минуте его, в любом случае, необходимо вынимать, иначе он получится переваренным, что неизменно отразится на качестве конечного продукта: при приготовлении побеги будут расслаиваться и иметь

---

<sup>1</sup> В целом считается, что орляк варится 5–10 минут, а кочедыжник, чистоустник и страусник — 5–7 минут после закипания.



неприятно-мягкую консистенцию. Корейцы, китайцы и японцы, кстати, папоротник для сушки вообще не отваривают, а просто выдерживают 1–2 минуты в кипятке (бланшируют).

После завершения термической обработки папоротник следует разложить тонким слоем на плотную бумагу, ткань или натянутую на деревянную рамку мелкую сетку в сухом, хорошо проветриваемом месте. Идеально подойдет для этих целей чердак загородного дома. Нежелательно использовать для сушки воздухо- и влагонепроницаемые материалы, такие как клеенка, полиэтиленовая пленка, прорезиненная ткань и пр., так как на таких материалах папоротник сохнет дольше, и при несвоевременном переворачивании возможно подпревание сырья снизу и даже его заплесневение. Начинаящие подсыхать рахисы периодически переворачивают и, по мере подсыхания, слегка разминают. Время сушки при нормальной влажности составляет от трех до пяти суток. Можно сушить папоротник в сушилках или духовках при температуре до 50 °С, но естественная сушка несомненно предпочтительнее, хотя и сильно зависит от погодных условий: в дождливую погоду сушить папоротник естественным образом не рекомендуется. Очень хорошо зарекомендовал себя следующий народный способ. На чердаке или под навесом на деревянное основание укладывается пленка обычного «теплого пола», а на нее — крафтовая бумага, картон или плотная ткань. Днем, когда тепло и светит солнце, сушка происходит естественным способом. Ночью или в дождливую погоду вы включаете «теплый пол» в режим 30–35 °С.

Высохший папоротник помещают в мешок из плотной ткани и подвешивают в теплом сухом месте для нормализации влажности, после чего его можно упаковывать. При соблюдении условий хранения высушенный папоротник можно сохранить достаточно долго — в течение нескольких лет.

Способ хранения сушеного папоротника напрямую зависит от влажности того помещения, в котором вы собираетесь его хранить. В сухом помещении лучше всего подойдут полотняные мешки, картонные коробки или пакеты из крафтовой бумаги. Критическая влажность для хранения сушеного папоротника — 72 %. Если влажность в помещении выше, его необходимо поместить в герметичную емкость, например в стеклянную банку с плотно закрывающейся крышкой. Также хорошо подойдут герметически закрывающиеся полиэтиленовые пакеты. Время от времени хранящийся продукт необходимо проверять. Если папоротник начинает отсыревать, его следует немедленно досушить на солнце или в духовке на слабом огне с приоткрытой дверцей.

Для приготовления сухие рахисы предварительно вымачивают в воде до мягкости. Можно замочить на ночь, а можно несколько раз менять воду в течение дня. Перед употреблением папоротник можно слегка отварить, но лучше просто залить на несколько минут кипятком. Как вариант, вместо отмачивания сушеный папоротник можно отварить несколько раз по 2–3 минуты, меняя воду, пока она не станет прозрачной.

Сушеный папоротник великолепно сохраняет свои полезные свойства. Некоторые гурманы считают, что такой папоротник вкуснее соленого. Недостатком сушеного папоротника (в отличие от соленого или маринованного) является тот факт, что определить качество продукта вы сможете только в процессе приготовления...

### **Сушка корневищ папоротника**

Для пищевых целей в наших условиях корневища заготавливают достаточно редко. Наибольшая концентрация питательных веществ и крахмала накапливается в стеблях папоротников осенью (не будем забывать, что корневища — это стебли), соответственно, это и есть лучшее время для сбора и заготовки. Собранные корневища можно просто отварить или запечь, обжарить или потушить. По вкусу будет что-то близкое к картошке. Для сушки их аккуратно выкапывают, очищают от земли и мелких придаточных корней и сушат в проветриваемых помещениях, не допуская воздействия на них солнечных лучей. Возможна также сушка в сушилках при температуре не более 40 °С. Перед готовкой корневища размачивают 1–2 суток. Как вариант, их можно смолоть для получения папоротниковой муки. Из муки (как есть или в комбинации с пшеничной) можно печь пироги, хлеб или лепешки.

Из свежесобранных корневищ можно получить крахмал. Для этого их моют, измельчают в мясорубке и промывают на сите, собирая воду после промывки. Затем взвесь отстаивают, жидкость сливают, а оставшийся на дне крахмал сушат. Его используют в кондитерском производстве и при приготовлении различных блюд.

## Засолка папоротника

Папоротник можно засаливать в любых пищевых емкостях, кроме алюминиевых и оцинкованных. Лучше всего подходят пластиковые ведра или бочонки. Если пластмасса не пищевая, нужно использовать полиэтиленовый вкладыш или выстлать тару полиэтиленовым мешком. Классический способ на первом этапе напоминает сухую засолку рыжиков (только соль и грибы; в данном случае — только соль и рахисы). Солить большие объемы удобнее перехваченными резинками пучками (это делается еще при сборе), небольшие можно и россыпью. На 10 кг свежих рахисов нужно взять 4 кг соли крупного (первого или второго) помола (крайне нежелательно пользоваться солью типа «экстра» или йодированной). Некоторое количество соли засыпается на дно, сверху укладывается часть папоротника, она засыпается солью, и так рахисы и соль слоями укладывают до верха. Сверху насыпают толстый слой соли и кладут гнет, *вес которого примерно равен весу папоротника*. Емкость можно поставить в погреб, но можно держать и при комнатной температуре. В процессе обезвоживания и оседания папоротника в таре с целью экономии места на второй и третий день можно добавлять свежесобранные рахисы, пересыпая их солью. По истечении трех дней добавлять новые порции нельзя: это может привести к ухудшению качества конечного продукта.

Первая засолка длится *ровно три недели*. Цель этого этапа — максимально просолить рахисы, выдавить из них горечь и удалить токсические вещества. По истечении этого срока рассол сливают, а папоротник (не промывая, а только слегка отжав) быстро перекладывают в другую тару, снова слоями пересыпая солью: на этот раз 1–1,5 кг на 10 кг папоротника. Сверху опять кладут гнет. Тяжелый гнет на этом этапе уже не нужен, вполне можно уменьшить его вес вдвое. Если рассола не хватает (верхние слои папоротника не покрыты жидкостью), готовят рассол (1 кг соли на 10 л воды) и доливают его до верха. Через 10–15 дней папоротник уже будет готов, но самым вкусным он станет через 2–3 месяца выдержки. Как вариант, второй этап засолки можно продолжать 3 недели, после чего перейти к третьей засолке, для которой готовится рассол («тузлук») — 2,5 кг соли растворяют в 10 л воды. Старый рассол сливается, в этот момент можно перебрать пучки. Если обнаружатся «сгоревшие» стебли, их необходимо удалить, так как это влияет на качество всей продукции в целом. Обнаружить их можно по неестественно рыжеватой или желто-коричневой окраске. Стебли, «подгоревшие» только у основания, желательно подрезать. После переборки заливается новый рассол. Третья засолка продолжается 3–4 недели. На третьем этапе папоротник можно поместить не в ведро или бочку, а разложить в емкости меньшего размера (например, в пластиковые ведра или стеклянные банки), залить доверху тузлуком и закрыть крышками. Стеклянная тара наиболее предпочтительна, так как она обеспечивает максимальный срок хранения продукта и минимальную потерю питательных веществ при хранении.

Соленый папоротник хранится хорошо. Даже по самым строгим нормам его срок хранения составляет год при температуре от –1 до +20 °С и относительной влажности до 95 %. Но, как показывает практика, при соблюдении оптимального режима хранения (проще говоря, в погребе или холодильнике) грамотно заготовленный продукт может храниться до 2 лет, а в стеклянных банках — и больше.

Перед употреблением соленый папоротник нужно хорошенько вымочить в холодной кипяченой воде (не менее 12 часов, меняя воду 3–4 раза) или 1–2 раза отварить, чтобы удалить лишнюю соль.

Качественный соленый папоротник должен быть мягким, с ясно обозначенными поперечными морщинками, рахисы — достаточно спрессованы, а запах — характерный папоротниковый (считается, что он немного напоминает запах черемухи). Если вы солили его пучками, то в таком виде легче всего обнаружить пропущенные при первичной обработке жесткие концы и обрезать их. В случае засолки россыпью рахисы придется перебрать. В конце вымачивания рахисы сильно увеличиваются в объеме за счет впитывания воды, и поперечные морщинки исчезают. В дальнейшем папоротник вновь отдаст избыток воды в процессе приготовления.

Соленый орляк можно есть прямо так, а можно использовать как полуфабрикат для тушения или маринования. Очень вкусными и необычными получаются холодные муссы из вымоченного соленого папоротника и свежих ягод (например, малины): это идеальный освежающий напиток для жаркого лета.

Еще раз немного тонкостей, поскольку засолить папоротник хорошо можно только при скрупулезном соблюдении технологии. В интернете есть огромное количество вариаций и фантазий на эту тему, и большую их часть можно собрать под рубрикой «Как не надо солить папоротник».

Главная ошибка многих заготовителей заключается в том, что они ограничиваются первым этапом засолки: пересыпают папоротник большим количеством соли, ставят под гнет, и все. Этим грешат не только новички, но и профессиональные заготовители. Действительно, зачем лишняя возня, если папоротник и так будет хорошо храниться, а перед приготовлением его все равно вымачивать; а уж если продукт на продажу — то тем более не стоит напрягаться. Да и себестоимость продукта получается существенно ниже. Длительности первого посола и весу гнета часто тоже уделяется мало внимания, а это весьма немаловажные условия.

К сожалению, на первом этапе далеко не все вещества, от которых мы стремимся избавиться (горечи, токсины), переходят в рассол, поскольку выделившаяся из папоротника жидкость быстро перенасыщается солью и перестает быть растворителем для других веществ. Конечная «доводка» достигается на втором этапе засолки. Если этого не сделать, то оставшиеся в папоротнике и в рассоле химически активные вещества начинают постепенно воздействовать на качество продукта — меняется цвет, ухудшаются вкусовые качества, начинают разрушаться витамины и, как следствие, значительно снижаются полезные свойства.

Вес гнета тоже очень важен. Многочисленными экспериментами было доказано, что качество засолки папоротника находится в прямой зависимости от массы используемого гнета. Оптимальным был признан гнет, равный 100 % от массы исходного сырья на первом этапе засолки и 50 % на втором. Третьим этапом процесс засолки завершается. Здесь можно провести аналогию с засолкой груздей, которые набирают крепость и приобретают насыщенный вкус только через 40 дней после засолки. Такие же процессы происходят и с папоротником на третьем этапе.

Итак, первый этап засолки — самый важный. Три технологических условия первого этапа должны соблюдаться неукоснительно: количество соли — не менее 30 % от веса исходного сырья; вес гнета — 100 % от веса исходного сырья; длительность посола — три недели.

### **Маринование папоротника**

Мариновать можно либо свежий (после отваривания) папоротник, либо соленый после вымачивания. К маринованию свежего папоротника в качестве самостоятельного способа заготовки на зиму прибегают нечасто, обычно соленый папоротник маринуют в составе смеси с овощами или грибами, чтобы получить острые салаты или закуски.

Для маринования свежесобранного папоротника «как есть» поступают так. Рахисы нужно промыть в проточной воде, нарезать небольшими кусочками (6–7 см), сложить в емкость и залить кипятком. Как только вода остынет, слить ее и повторить заливку кипятком еще 3 раза (в общей сложности заливаем-сливаем 4 раза). Еще теплый папоротник уложить в простерилизованные банки, снова залить кипятком, слить его и залить до верха маринадом. Закрыть крышками, перевернуть и укутать до остывания.

*На 1 л воды для маринада: соль — 2 ст. л., сахар — 1 ст. л., уксусная эссенция — 1 ч. л., пряности (лавровый лист, черный перец горошком, душистый перец, укроп и пр.) — по вкусу.*

### **Консервирование папоротника**

Банки и крышки простерилизовать. Отваренные и промытые свежие рахисы залить кипятком, откинуть на дуршлаг и сразу заложить плотно в банки, после чего залить кипящим рассолом (15 г соли на 1 л воды) и закатать. Банки перевернуть вверх дном, укутать одеялом и дать остыть.

## **БЛЮДА ИЗ ПАПОРОТНИКА**

### **БЛЮДА ИЗ КОРНЕВИЩ**

#### **Хлеб «Дальневосточный» из сушеных корневищ папоротника**

Хлебопекарную муку смешать с отрубями и мукой из корневища орляка или осмунды. Добавить сухие дрожжи, хлопья геркулеса, гречневые хлопья, пшеничные хлопья и отруби. Внести соль, сахар, сухое молоко и все тщательно перемешать. Влить в углубление в муке воду и замесить тесто (можно использовать

хлебопечку). Дать ему настояться 2 часа, обмять, расстоять еще 1 час и выложить на противень в виде плетенки или полена. Выпекать 40–50 минут при температуре 220 °С. Вынуть из духовки, сбрызнуть водой, смазать маслом и присыпать горстью кунжутных семечек. Накрыть полотенцем до остывания.

*На 300 г хлебопекарной муки: мука из корневища орляка — 200 г, отруби и различные хлопья — по 2 ст. л., соль — 2 ч. л., сахар — 2 ст. л., сухое молоко — 2 ст. л., вода — 300 мл, горсть кунжутных семечек.*

## БЛЮДА ИЗ СВЕЖЕГО ПАПОРОТНИКА

В принципе, такие же блюда можно приготовить и из замороженного, и из сушеного, и из соленого папоротника после их соответствующей обработки.

### Маринованный папоротник

Свежий папоротник вымочить в воде в течение 6 часов, периодически меняя воду. Затем отварить его в двух водах без добавления соли по 2–3 минуты. Остудить под холодной проточной водой и откинуть на дуршлаг. Когда он стечет, сложите его в емкость, где папоротник будет мариноваться. Пересыпать отваренные рахисы солью, сахаром, добавить давленный или натертый чеснок, молотый красный перец, хмели-сунели или ту приправу, которую вы любите, и оставить на час.

Через час залить папоротник маринадом: виноградный или яблочный уксус вскипятить с медом и растительным маслом. Когда эта смесь вскипит, то тут же вылить ее в папоротник. Хорошо перемешать, накрыть крышкой и оставить при комнатной температуре на ночь. При желании можно приправить семенами кунжута.

Подготовленный таким образом папоротник хорош и сам по себе, и как гарнир к обжаренному мясу или запеченной рыбе.

*Свежие рахисы — 1 кг, сахар — 1 ст. л. с верхом, соль — 1 ст. л. без верха, чеснок — 2–3 зубчика, молотый красный перец — 1 ч. л., хмели-сунели или другие приправы — по вкусу, глутамат (по желанию) — 2 г.*

*Маринад: виноградный или яблочный уксус — 100 мл, мед — 1 ч. л., растительное масло — 200 мл.*

### Салат из папоротника «Дальневосточный»

Папоротник промыть и отварить в кипящей подсоленной воде. Лук нарезать полукольцами и обжарить на растительном масле до золотистого цвета, добавить папоротник. Дать остыть, посолить, поперчить, смешать с измельченным чесноком, зеленью укропа и петрушки, заправить солью и перцем.

*Молодые рахисы — 100 г, репчатый лук — 1 шт., морковь — 1 шт., чеснок — 2–3 зубчика, зелень петрушки — 1 пучок, измельченный укроп — 1 ст. л., растительное масло для обжаривания, молотые черный перец, паприка и соль — по вкусу.*

### Папоротник, тушенный с помидорами

Подготовленный свежий папоротник нарезать и обжарить на растительном масле. Репчатый лук мелко нашинковать и слегка обжарить. Папоротник и лук соединить, залить сметаной и тушить до готовности. Подготовленные помидоры нарезать дольками и обжарить. Папоротник подать на тарелке, сверху положить обжаренные дольки помидоров и посыпать зеленью.

*Свежий папоротник — 200 г, помидоры — 2 шт., репчатый лук — 1 шт., сметана, зелень и соль — по вкусу, растительное масло — по необходимости.*

### Жульен из папоротника с грибами

Лук нарезать кубиками и обжарить на сливочном масле. Добавить мелко порезанные грибы, тертую морковь и нарезанный папоротник. Посолить, добавить пряности. Все хорошо обжарить. Разложить по кокотницам. Залить сливками, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.



*Подготовленный свежий папоротник — 250 г, свежие грибы — 250 г, репчатый лук — 1 шт., морковь — 1 шт., сливочное масло для обжаривания, сливки и тертый сыр — по необходимости, пряности и соль — по вкусу.*

### **Вареники с папоротником**

Замесить крутое тесто, дать постоять 30 минут. Картофель отварить и размять горячим. Лук и папоротник мелко нарезать и слегка обжарить, смешать с картофелем. Вареники лепить как обычно. Готовые вареники при подаче полить маслом с жареным луком или сметаной.

*Подготовленный свежий папоротник — 300 г, картофель — 4–5 шт., репчатый лук — 1 шт., растительное масло — 2 ст. л., соль и перец — по вкусу.*

*Для теста: мука — 3 стакана, яйцо — 1–2 шт., вода или кефир — 0,5 стакана, соль — 1 ч. л.*

### **Суп с папоротником**

Сало и лук мелко порубить и обжарить, добавить нарезанный небольшими кусочками папоротник, обжаривать 20 минут, посыпать мукой. Отдельно отварить нарезанный кубиками картофель, добавить в картофельный бульон сало (можно заменить варено-копченой грудинкой) с папоротником, вскипятить до загустения.

*Подготовленный папоротник — 400 г, сало свиное — 100 г, картофель — 2–3 шт., репчатый лук — 1 шт., мука — 1 ст. л., вода — 1 л, соль и пряности — по вкусу.*

### **Котлеты из папоротника**

Отваренный папоротник мелко нарубить или пропустить через мясорубку, добавить черствый пшеничный хлеб, слегка поджаренный лук, перец, соль, сырые яйца и нашинкованную зелень петрушки. Все вместе хорошо перемешать, сформовать котлеты, обвалить их в муке (муку можно заменить панировочными сухарями) и обжарить в разогретом масле. Подавая на стол, полить сметаной.

*Подготовленный свежий папоротник — 500 г, сливочное масло — 3 ст. л., репчатый лук — 1 шт., мука — 1 ст. л., яйцо — 3 шт., белый хлеб — 150 г, перец, соль и зелень — по вкусу.*

### **Папоротник со свиной**

Обжарить нарезанную на небольшие кусочки свинину, мелко нашинкованный лук и нарезанный на 2–3-сантиметровые кусочки папоротник. За 5 минут до готовности добавить помидор, пряности и мелко рубленый чеснок.

*Подготовленный свежий папоротник — 300 г, нежирная свинина — 100 г, репчатый лук — 1 шт., помидор — 1 шт. (или 2–3 ст. л. томатной пасты), чеснок — 1–2 зубчика, масло — 2 ст. л., соль и пряности — по вкусу.*

### **Начинка из папоротника**

Папоротник отварить в подсоленной воде в течение 10–15 минут, после чего промыть проточной водой для удаления чешуек, которые остаются в неразвернутых «улиточках» и которые до варки удалить не удастся. Лук мелко нарезать, обжарить в масле до светло-золотистого цвета, положить рубленый папоротник, прожарить его вместе с луком еще 3–5 минут, посыпать мукой и перемешать. Затем влить подогретое молоко или нежирную сметану, дать вскипеть и варить до загустения.

*Рубленый папоротник — 2–3 стакана, репчатый лук — 1 шт., мука — 2 ст. л., растительное масло — 2 ст. л., молоко или сметана — 0,5 стакана.*

## **БЛЮДА ИЗ СОЛЕНОГО ПАПОРОТНИКА**

### **Рагу из папоротника**

Подготовить соленый папоротник. Нарезанный кольцами лук слегка поджарить в растительном масле. Положить папоротник и держать на огне, пока он не станет мягким. Прибавить муку, несколь-

ко помидоров, соль и нарезанную зелень. Тушить под крышкой до готовности. Подавать можно как горячим, так и холодным.

*Папоротник — 1 кг, репчатый лук — 2 шт., помидоры — 4 шт., растительное масло — 2–4 ст. л., мука — 1 ч. л., соль, перец и зелень — по вкусу.*

### **Папоротник, обжаренный в сметане**

Мелко нарезанный лук обжарить на масле до прозрачности, добавить отваренный соленый папоротник и жарить вместе еще 10–15 минут, время от времени перемешивая. Муку развести сметаной. В готовый папоротник добавить размешанную с мукой сметану и держать на умеренном огне, пока он снова не закипит. Перед подачей на стол добавить немного мелко нарезанного укропа (при желании можно поставить в духовку до образования румяной корочки).

*Подготовленный соленый папоротник — 400 г, репчатый лук — 1 шт., сливочное масло — 2 ст. л., сметана — 0,5 стакана, мука — 1 ст. л., соль и укроп — по вкусу.*

### **Орляк и страусник по-корейски**

Соленый орляк вымочить в течение полусуток, 3–4 раза меняя воду, затем поставить на сильный огонь кастрюлю с большим объемом воды. Когда закипит, рахисы разрезать на 3 части и положить в воду. Варить 2 минуты после закипания. Важно не переварить, лучше, если папоротник будет немного недоварен, чем наоборот. Вылить все на дуршлаг. В опустошенную кастрюлю положить папоротник из дуршлага. Выдавить через чеснокодавку чеснок, добавить кориандр, перец, масло и соевый соус, все перемешать. Попробовать на соль и добавить немного по вкусу при необходимости. Дать настояться несколько часов, после чего можно подавать на стол. Страусник готовится аналогично, но для него несколько иные пропорции ингредиентов. В оба блюда корейцы добавили бы еще немного глутамата (2 г на 1 кг папоротника).

*Соленый орляк — 600 г, растительное масло — 100 мл, соевый соус — 70 мл, молотый кориандр — 1 ч. л., молотый красный жгучий перец — 1/4 ч. л., чеснок — 4 зубчика, соль — по вкусу.*

*Соленый страусник — 800 г, растительное масло — 100 мл, соевый соус — 150 мл, молотый кориандр — 2 ч. л., молотый красный жгучий перец — 0,5 ч. л., чеснок — 8 зубчиков, соль — по вкусу.*

## **БЛЮДА ИЗ МАРИНОВАННОГО ПАПОРОТНИКА**

### **Маринованный папоротник с яйцами**

Маринованный папоротник хорошо вымочить, мелко порубить, добавить нарезанный лук и слегка обжарить в ложке растительного масла. Всыпать муку, влить мясной бульон. Прибавить соль, перец, а когда папоротник сварится, положить сметану.

Сварить вкрутую несколько яиц, очистить, нарезать кружочками и уложить на горячем блюде. Выложить сверху папоротник. Подавать к столу горячим.

*Папоротник — 750 г, репчатый лук — 2 шт., сливочное масло — 1 ст. л., мука — 1 ч. л., мясной бульон — 1 стакан, сметана — 1 стакан, яйцо — 3 шт., соль и перец — по вкусу.*

## **БЛЮДА ИЗ СУШЕНОГО ПАПОРОТНИКА**

### **Жареный папоротник по-корейски**

Сушеный папоротник замочить на ночь, затем отварить 15 минут. Обжарить мясо с луком, добавить нарезанный папоротник, затем соевый соус, выдавить чеснок, поперчить, перемешать и обжарить 15 минут.

*Размоченный папоротник — 300 г, свинина — 200 г, репчатый лук — 1 шт., чеснок — 3 зубчика, соевый соус — 1–2 ст. л., соль, молотый черный перец и кунжутное семя — по вкусу.*

### Сушеный папоротник в тесте

Сушеный папоротник размочить, бланшировать и обсушить. Подготовить обычное тесто для кляра (яйцо, молоко и немного муки), окунать в него нарезанный крупными ломтиками папоротник и обжаривать в разогретой сковороде с кипящим растительным маслом. Поджарить папоротник со всех сторон. Подавать блюдо горячим.

*Размоченный папоротник — 500 г, яйцо — 1 шт., мука — 3–4 ст. л., молоко — 3–4 ст. л., растительное масло — 1 ст. л., соль и перец — по вкусу.*

## БЛЮДА ИЗ МОРОЖЕНОГО ПАПОРОТНИКА

### Папоротник, тушенный с говядиной

Папоротник разморозить и бланшировать, подготовить мясо, лук и чеснок очистить. Папоротник нарезать на кусочки длиной 5–6 см. Говядину нарезать соломкой (толщиной чуть больше папоротника). Лук нашинковать полукольцами кусочками толщиной 0,5 см. Красный перец залить половиной стакана кипятка, добавить выдавленный через чеснокодавку очищенный чеснок и добавить соевый соус. Отставить настаиваться. Мясо обжарить в масле до золотистого цвета, добавить лук и далее жарить до его золотистого цвета. Добавить папоротник и влить приготовленный в стакане состав. Довести до кипения и тушить 3–5 минут.

Блюдо получается достаточно острое, хорошо подходит под спагетти или картофель. Можно использовать его и как холодную закуску.

*Мороженый папоротник — 800 г, говядина — 800 г, репчатый лук — 2 шт., соевый соус — 100 мл, чеснок — 1 головка, молотый красный жгучий перец — 1,5 ч. л., растительное масло для обжаривания.*

## БЛЮДА ИЗ ПАПОРОТНИКА, РАЗРАБОТАННЫЕ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫМ ПИЩЕПРОМОМ

### САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

#### Салат «Новинка»

Репчатый лук нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле, добавить отваренный, нарезанный длиной 1,5–2 см соленый папоротник и соевый соус. Тушить 10–15 минут. В конце тушения добавить чеснок, пряности, украсить блюдо овощами и зеленью.

*На 300 г соленого папоротника: репчатый лук — 40 г, растительное масло — 20 мл, соевый соус — 30 мл, чеснок — 3 зубчика, соль и перец по вкусу.*

#### Салат «Витаминный»

Отдельно готовят салат из папоротника и тушеную свежую капусту.

Для салата из папоротника: репчатый лук нарезать полукольцами, обжарить, добавить папоротник, нарезанный соломкой длиной 1,5–2 см, и соевый соус. Тушить 15 минут. В конце тушения добавить чеснок, соль и пряности.

Для тушеной капусты: нарезать соломкой свежую капусту, положить в котел, добавить бульон, растительное масло, томатное пюре и тушить до готовности. Затем положить пассерованные нарезанные соломкой морковь и лук, пряности и тушить до готовности. Заправить сахаром и солью. Готовый папоротник и тушеную капусту перемешать. Подавать с зеленью.

#### Салат «Деликатесный»

Мясо криля (креветки) слегка обжарить на сливочном масле или маргарине, соединить с пассерованным репчатым луком. Отдельно обжарить до полуготовности нарезанный средними кубиками картофель и добавить к мясу криля с луком. Соленый папоротник сначала надо отмочить, меняя воду,

в течение 2 часов, затем отварить в течение 12–15 минут, охладить, нарезать небольшими кусочками. Все соединить, добавить томатный соус и тушить до готовности 15–20 минут.

*Соленый папоротник — 100 г, мясо криля (или мелкой креветки) — 100 г, картофель — 200 г, репчатый лук — 100 г, сливочное масло — 80 г, томатный соус — 100 г, зелень и пряности — по вкусу.*

### **Салат «Таежный»**

Соленый папоротник вымочить в холодной воде, порезать на мелкие кусочки, добавить соль, сахар, уксус, чеснок, обжарить на растительном масле лук и морковь, смешать с папоротником. Дать настояться 1–2 часа.

*На 400 г соленого папоротника: репчатый лук — 120 г, морковь — 100 г, чеснок — 3 зубчика, соль — 5 г, сахар — 15 г, уксус — 15 мл.*

### **Салат «Восточный»**

Нарезать вымоченный соленый папоротник, соленые огурцы и отваренные кальмары, перемешать с отваренным рисом и майонезом, уложить горкой в тарелку, украсить яйцом, кальмарами и зеленью.

*Папоротник — 50 г, отварные кальмары — 50 г, соленые огурцы — 50 г, отварной рис — 40 г, зеленый лук, петрушка и майонез — по вкусу.*

### **Папоротник с яйцами и рисом**

Рис, соленые огурцы, жареный папоротник и зеленый лук нарезать, заправить частью майонеза, уложить горкой в салатник, полить остальным майонезом, украсить яйцом и петрушкой.

*Жареный папоротник — 3 ст. л., отваренный рис — 3 ст. л., очищенные соленые огурцы — 2 шт., крутое яйцо — 1 шт., зеленый лук, майонез и зелень петрушки — по вкусу.*

### **Папоротник с кунжутом и морковью**

Вымочить свежий папоротник сутки, прокипятить 5 минут, нарезать, обжарить в растительном масле с морковью, репчатым луком, красным перцем, кунжутом и лавровым листом. Затем все переложить в салатницу, заправить соевым соусом и перемешать.

*Свежий папоротник — 400 г, небольшая морковь — 1 шт., репчатый лук — 1 маленькая луковица, жгучий красный перец — 2 г, лавровый лист — 2 шт., растительное масло для обжаривания, кунжут и соевый соус — по вкусу.*

### **Папоротник с колбасой**

Вымоченный соленый папоротник нарезать и обжарить на растительном масле, добавить нарезанные соломкой огурец и колбасу, выложить в салатник, добавив пассерованный лук, соль и майонез, украсить зеленью.

*Соленый папоротник — 200 г, полукопченая колбаса — 100 г, свежий огурец — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., майонез — 2 ст. л., укроп, петрушка и соль — по вкусу.*

### **Папоротник с яйцом**

Свежий папоротник отварить в подсоленной воде, нарезать небольшими кусочками, лук — полукольцами, крутые яйца мелко порубить, все перемешать и заправить майонезом.

*Свежий папоротник — 200 г, яйцо — 2 шт., репчатый лук — 1 шт., майонез — по вкусу.*

### **Закуска «Пикантная»**

Вымоченный или отваренный соленый папоротник соединить с репчатым луком (предварительно обжаренным в растительном масле), мелко нарезанным чесноком, перцем, аджикой, заправить соевым или другим соусом (можно использовать соусы «Любительский», «Южный», «Восток» или «Краснодарский»), дать постоять 1–2 часа и подавать.



Соус «Южный» входил в состав многих блюд советской кухни. В середине 1980-х годов наша пищевая промышленность прекратила его производство. Он содержал в своем составе соевый соус, яблочное пюре, томатную пасту, вино, растертую соленую свиную печень, растительное масло, сахар, чеснок, лук, изюм, пряности (перец, имбирь, гвоздику, корицу, мускатный орех, кардамон). Рецепт приготовления для домашнего использования достаточно громоздкий, но результат того стоит. Многие современные кафе и рестораны готовят свои версии соуса «Южный», и все они неплохи.

Для приготовления соуса черный и душистый перцы, гвоздику и кардамон нужно мелко истолочь и положить в маленькую кастрюлю. Туда же добавить имбирь, мускатный орех, корицу, растертый чеснок, мелко порезанный лук, налить вино и соевый соус и при помешивании довести до кипения. Кипятить 2–3 минуты, снять с плиты, закрыть крышкой и настаивать 15–20 минут (2–3 раза перемешать). После настаивания процедить через сито (ничего страшного, если через сито пройдут мелкие частицы пряностей). Яблоко очистить от кожуры и семян, мелко нарезать, переложить в разогретую с растительным маслом сковороду, влить сок-нектар, довести до кипения, закрыть крышкой и готовить на медленном огне до момента, когда кусочки яблок станут мягкими (следить, чтобы не пригорело). Затем яблоки вместе с соком протереть через сито, полученную массу переложить в кастрюлю, туда же добавить томатную пасту, процеженную от пряностей смесь вина и соевого соуса, сахар, коньяк и при небольшом кипении варить массу 2–3 минуты, затем добавить уксус и загустить крахмалом, разведенным в 3–4 ст. л. воды и еще раз довести до кипения.

Часть соуса можно сразу перелить в небольшую простерилизованную банку с закручивающейся крышкой и поставить в холодильник на хранение.

Этот соус обычно применяют при приготовлении холодных блюд и закусок, а также подают к шашлыку, жареной птице, отварному рису и добавляют в горячие соусы. Соус имеет кисло-сладкий вкус и тонкий аромат фруктов и пряностей, входящих в его состав.

*Кисло-сладкое яблоко — 1 шт. (примерно 200 г), сок-нектар абрикосовый или персиковый — 200 мл, соевый соус — 100 мл, красное или белое сухое вино — 100 мл, коньяк — 1 ст. л., репчатый лук — половина средней луковицы, чеснок — 2 зубчика, томатная паста — 150 мл, подсолнечное масло — 2 ст. л., черный перец — 10 горошин, душистый перец — 3 горошины, кардамон — 1 шт., гвоздика — 2 бутона, сахар — 4 ч. л., молотый сухой имбирь, молотая корица, молотый мускатный орех — по одной щепотке, яблочный или винный уксус — 50 мл, крахмал — 1 ч. л.*

### **Икра «Лесная сказка»**

Мелко нарезанный репчатый лук обжарить в растительном масле, добавить обжаренный отдельно и измельченный на мясорубке подготовленный соленый папоротник и соус «Южный» (отчасти заменой этому соусу может стать соус «Краснодарский», довольно похожий по составу; в крайнем случае можно обойтись просто хорошим соевым соусом или смесью кетчупа и соевого соуса 2:1). Тушить 5–6 минут. В последнюю очередь добавить чеснок, пряности, мелко рубленную часть яичного белка. При подаче украсить вареным яйцом в виде грибочка. Шляпку грибочка красят в коричневый цвет чаем. Блюдо оформляют зеленью. Для оформления блюда используют петрушку, зеленый лук, горошек.

*На 300 г соленого папоротника: репчатый лук — 100 г, растительное масло — 20 г, соус «Южный» — 30 г, чеснок — 3 г.*

## **ПЕРВЫЕ БЛЮДА**

### **Рисовый суп с папоротником**

Бульон довести до кипения, положить промытый рис и варить до готовности. За 5 минут до готовности добавить жареный папоротник, пассерованный лук и пряности. В готовый суп положить растертый чеснок и посыпать зеленью.

*Соленый папоротник — 180 г, рис — 60 г, репчатый лук — 1 шт., немного кулинарного жира, чеснока и зелени, бульон — 1 л.*

### **Суп с картофелем и папоротником**

Нарезать картофель брусочками, овощи — соломкой. Лук и морковь спассеровать на жире, добавив томатную пасту. Обжарить подготовленный папоротник, в кипящий бульон положить картофель, лук и овощи, а за 10 минут до готовности добавить обжаренный папоротник, пряности и соль.

*На 280 г папоротника: морковь — 40 г, картофель — 150 г, бульон или вода — 800 мл, сметана — 50 г, немного репчатого лука, лука-порея, растительного масла, томатной пасты и столового маргарина.*

### **Суп со шпиком и папоротником**

Кусочки шпика обжарить с нарезанным луком, добавив кусочки папоротника. Тушить около получаса, влить мясной или овощной бульон, варить еще 20 минут. Суп заправить мукой, сметаной, довести до кипения. Подавать горячим.

*Подготовленный папоротник — 400 г, репчатый лук — 1 шт., шпик — 100 г, немного муки высшего сорта, сметана — 100 г (можно заменить сливками).*

### **Суп-лапша с папоротником**

В холодную воду всыпать муку, соль, сырое яйцо и хорошо перемешать. Тесто оставить на 10 минут, затем тонко раскатать и нашинковать, лапшу немного подсушить. В кипящий мясной бульон выложить лапшу, через пару минут добавить обжаренный с луком папоротник.

*На одну порцию: папоротник — 40 г, яйцо — 1/4, домашняя лапша — 40 г, пшеничная мука — 35 г, репчатый лук — 20 г, немного соли и жира.*

## **ВТОРЫЕ БЛЮДА**

### **Папоротник с говядиной**

Заблаговременно вымочить в воде соленый папоротник. Попробуйте его на вкус — он должен быть совершенно пресным. Нарезать кусочками по 4–5 см. Мякоть говядины нарезать тонкими небольшими ломтиками и слегка замариновать (молотый черный перец, 1 ст. л. любого растительного масла, соевый соус). Мясо не солить. Нарезать лук и обжарить его до золотистого цвета на разогретой с растительным маслом сковороде. Лук выложить в отдельную посуду. Сильно разогреть сковородку и быстро обжарить мясо (5–10 минут). Добавить к мясу папоротник и обжаривать еще 5–7 минут (готовый папоротник должен внутри слегка хрустеть). Добавить жареный лук. Приправить соевым соусом, перемешать. При необходимости посолить по вкусу. Выключить огонь, накрыть крышкой и дать постоять 5 минут. Подавать можно и горячим, и холодным.

### **Острая свинина с папоротником**

Мелко нарезать острый чили и фенхель (фенхель можно заменить сельдереем). Свинину нарезать мелкой соломкой. На сильном огне раскалить сковороду с оливковым маслом и добавить немного молотого черного перца. Разложить кусочки свинины так, чтобы между ними было достаточно пространства (если бросить сразу все мясо — получите тушеную свинину, а нам нужна жареная). Обжарить по 2–3 минуты с каждой стороны, убрать на тарелку и жарить следующую партию. Когда все мясо готово, на этом же масле обжарить фенхель и чили до прозрачности фенхеля. В процессе обжаривания выдавить чеснок. Когда фенхель стал прозрачным, добавить вымоченный отжатым соленый папоротник, нарезанный на кусочки 5–10 см. Хорошо помешивая, жарить еще 5 минут, затем добавить свинину и перемешать. Залить соевый соус и немного кунжутного масла, еще раз хорошо перемешать и подавать. Можно украсить черным кунжутом, слегка подсушенным на сухой сковороде.

*Острый чили — 1 шт., фенхель — 1 шт., свинина — 300 г, оливковое масло для обжаривания, чеснок — 2 головки, папоротник — 600 г, соевый соус — 30 мл, кунжутное масло — 2 ч. л., молотый черный перец — по вкусу.*

**Муксун с папоротником и кедровым соусом**

Соленый папоротник замочить с вечера. Филе муксуна сбрызнуть оливковым маслом и втереть в него крупную морскую соль. Отложить на 10 минут в сторону. Корень сельдерея и лук-порей нарезать наискосок тонкими ломтиками. Шпинат и редис промыть и нарезать. Собрать из папоротника, сельдерея, шпината и лука-порея гарнир. Разогреть сковороду-гриль (масло не нужно!). Муксуна выложить сначала на шкурку и обжаривать 10 минут, затем перевернуть и добавить на сковороду-гриль гарнир (кроме редиса). Оставить еще на 10 минут.

В это время смолоть в комбайне кедровые орешки, добавить сливки и взбить еще раз до состояния соуса. При сервировке в соус бросить несколько целых кедровых орешков. Будет очень вкусно, если дополнительно (для полива муксуна) подать соус из лимонника китайского (рецепт см. в томе «Деревья и кустарники»).

*Филе муксуна — 500 г, соленый папоротник — 100 г, листья свежего шпината — 100 г, сельдерея (корень) — 100 г, лук-порей — 100 г, редис — 5–6 шт.*

*Для кедрового соуса: очищенные кедровые орешки — 200 г, сливки (33 %) — 200 мл.*

## ХВОЩИ

От всего колоссального разнообразия хвощей, образовавших вместе с папоротниками и плаунами первые леса в невообразимо далеком каменноугольном периоде, осталось лишь 2—3 десятка видов единственного рода Хвощ (*Equisetum*). Зато произрастают они на нашей планете повсеместно, от Арктики до Африки и Южной Америки, хотя в Северной Америке и Евразии, в умеренной и арктической зонах, отмечается их наибольшее видовое разнообразие. Название «хвощ» происходит от древнего санскритского корня «хв», обозначающего нечто длинное и тонкое (сравните со словами «хвост» или «хворостина»). Хвощи влаголюбивы, они растут в лесах, на лугах, в болотистой местности, вблизи водоемов.

Древние предки хвощевидных — каламиты — были огромными деревьями, высотой до 20 м, с мощными ветвистыми и ребристыми стволами. Они были похожи на гигантские хвощи. В каменноугольный период каламиты вместе с древовидными плаунами и папоротниками образовывали целые ярусы заболоченных тропических лесов. Между стволами этих великанов порхали гигантские стрекозы, поденки и другие насекомые, которые в то время были единственными властителями воздушной стихии, а по земле передвигались древние амфибии — первые завоеватели суши. Современные виды хвощей представляют собой многолетние травянистые растения с плотными, пропитанными кремнеземом стеблями, достигающими в высоту от нескольких десятков сантиметров до 12 м<sup>1</sup>. Их характерной особенностью является наличие *метамерии* стеблей, т. е. правильного чередования узлов и междоузлий, «суставчатого» строения, когда растения кажутся собранными из деталей конструктора (одно из старых названий хвощей — членистостебельные — очень хорошо такое устройство характеризует). Конец каждого членика образует в верхней части обхватывающее ложе для следующего, так называемое влагалище, состоящее из зубцов (редуцированных листьев), число которых является определительным признаком и более или менее постоянно для каждого вида хвощей. Листья хвощей мелкие, чешуевидные, располагаются в узлах мутовками. Боковые ветви тоже формируются в узлах стебля. У большинства хвощей органы спороношения появляются на верхушках вегетативных побегов, но у некоторых хвощей вырастают стебли двух видов: зеленые вегетативные и спороносные бесхлорофилльные, которые быстро отмирают, но зато решают вопросы размножения. И зеленые, и бесхлорофилльные побеги имеют продольные борозды и расчленены, как и корневища, на узлы и полые междоузлия. Фотосинтез происходит в ткани зеленых стеблей, чья ребристость увеличивает его интенсивность. Спорангии (структуры, в которых образуются споры) находятся на шестиугольных щитковидных *спорангиофорах* (спороносцах), соединенных в спороносные зоны или верхушечные *стробилы* («пестики», спороносные колоски). Эти

---

<sup>1</sup> Самым крупным из существующих является хвощ гигантский (*Equisetum giganteum*), встречающийся во влажных лесах тропиков и субтропиков обеих Америк. Его высота может достигать 10—12 м, но диаметр — всего 2—3 см. Поэтому он может расти, только опираясь на соседние деревья и цепляясь за них. Там же произрастает и самый «мощный» вид — хвощ Шаффнера (*Equisetum schaffneri*), у которого при высоте 2 м диаметр стебля может достигать 10 см. Почти бамбук (по толщине, разумеется).



спороносные зоны расположены на бесхлорофилльных спороносных стеблях. Выросший из споры гаметофит, или заросток, выглядит как крошечное недолговечное одно- или обоеполое зеленое растение (также гаметофит может иметь вид буровато-розового неветвящегося побега, который отмирает после спороношения). На этих заростках расположены *антеридии* со сперматозоидами и *архегонии* с яйцеклетками. Для осуществления оплодотворения необходима вода. Образовавшаяся *зигота* дает начало *спорофиту* («нормальному» хвою в нашем понимании). Подземная часть хвоей представляет собой мощное разветвленное корневище, в узлах которого образуются придаточные корни. Некоторые хвои, к примеру, хвой полевой, имеют корневища, видоизмененные в мелкие клубеньки. Клубеньки служат для отложения запасных питательных веществ и вегетативного размножения. Действительно, хвои охотно размножаются корневищами, образуя множество дочерних растений-близнецов, особенно в местах с нарушенным растительным покровом (после пожаров, перекопки земли и т. п.). На пастбищах и полях часто образуются обширные трудноискоренимые заросли этих сорняков. Для роста хвоей благоприятна кислая почва, на которой они растут особенно быстро и служат своеобразными индикаторами кислотности.

Хвои применяются и в официальной, и в народной медицине. К примеру, препараты хвоща полевого применяют как мочегонное, противовоспалительное, кровоостанавливающее, общеукрепляющее, ранозаживляющее и вяжущее средство. Как лекарственные растения они помогают при сердечной недостаточности, улучшают водно-солевой обмен. В составе различных сборов хвои применяют для лечения гипертонии, подагры и заживления ран. Эффективно растение при отеках различного происхождения и экссудативных (влажных) плевритах. Хвой — один из немногих в медицине источников кремния. Но для перехода кремния в отвар хвой нужно долго (не менее 20 минут) кипятить. Кроме того, хвой полевой используют в косметике для укрепления и усиления роста волос. Высушенные стебли хвоей, содержащие большое количество солей кремния, столяры и живописцы до сих пор используют для шлифования поверхностей. Стеблями хвоща и в прежние времена, и теперь чистят горшки и кастрюли (между прочим, порошок хвоща можно употреблять как экологически чистый заменитель абразивных порошков).

Хвоцевую подкормку используют для дополнения питания коров и коз, чтобы повысить надой молока. Многие дикие животные употребляют в пищу хвои. Некоторые виды этих растений, такие как хвои болотный и лесной, ядовиты для лошадей. Ядовитость их объясняется наличием фермента тиаминазы. Тиаминаза разрушает тиамин (витамин B1), создавая его дефицит в организме. Термическая обработка или вымачивание хвоей и папоротников приводит количество содержащейся в них тиаминазы к неопасному уровню.

Сочными побегами хвоща питались еще травоядные динозавры, а его заготовленные побеги находят при археологических раскопках. В нашей стране в пищу используют три вида хвоей: большой, луговой и полевой. Особенно такая практика распространена в северных регионах, на Урале и в Сибири, причем пальма первенства несомненно принадлежит хвою полемому.

Еще при возвращении в 1797 году из якутской ссылки через пермскую землю Радищев писал, что «малые ребята собирают в полях *пистики*<sup>1</sup>, из которых народ печет пироги ввиду бедности». Забытый ныне блестящий агроном и ботаник, исследователь флоры дикоросов Урала А. А. Хребтов писал: «Население Урала давно занимается весной сбором спороносных побегов полевого хвоща... (пистика); когда он еще свежий

<sup>1</sup> Так в Сибири и на Урале называют съедобные побеги хвоща полевого.

и упругий, употребляют его в пищу, в пирожки и даже едят в сыром виде... Корневища у полевого хвоща с клубнями имеют приятный вкус, в почве лежат глубоко». Коми-пермяки употребляют пистики уже сотни лет, в мае они отмечают национальный праздник, посвященный пистику и пикану (пикан — местное название борщевика).

**ХВОЩ БОЛЬШОЙ** (*Equisetum telmateia*) отличается очень крупными для хвощей размерами. В благоприятных условиях высота этого растения может достигать 120 см (если большой хвощ чувствует себя не очень хорошо, то он вырастет до 25–30 см). Этот вид встречается в Европе, Северной Африке и Северной Америке. Он теплолюбив, у нас растет по опушкам в буковых и дубовых лесах в Крыму, на черноморском побережье Кавказа. Встречается в Калининградской области, внесен в Красные книги Ростовской и Брянской областей.

Благодаря сильно разветвленному длинному корневищу, снабженному многочисленными съедобными крахмалоносными клубеньками, хвощ большой образует значительные заросли. Спороносные (весенние) стебли бурые, толстые, с влагалищами с 20–40 зубцами, неспороносные (летние) — зеленые, ветвистые, с большой центральной полостью; ветви простые, плотные, направленные косо вверх. Спороносные колоски (пестики) очень мощные — до 80 см в длину. Спороношение происходит в апреле.

В растении обнаружены углеводы (глюкоза и фруктоза), дитерпеноиды, каротиноиды (в том числе  $\alpha$ -,  $\beta$ - и  $\gamma$ -каротины, лютеин), алкалоиды, ароматические соединения, флавоноиды и другие биоактивные вещества. Надземная часть содержит никотин. В спорах найдены высшие жирные кислоты. Отвар зеленых стеблей используют внутренне как диуретическое средство, наружно в виде компрессов — как ранозаживляющее. Как мочегонное отвар хвоща можно применять только при отсутствии воспалительных процессов в почках, так как он действует за счет раздражения их тканей и может вызвать ухудшение состояния больного.

**ХВОЩ ЛУГОВОЙ** (*Equisetum pratense*) растет в умеренных районах Северного полушария в смешанных, реже лиственных лесах, на лугах (особенно любит участки со сведенным лесом), среди кустарников, на влажных местах. В России обыкновен по всей территории, за исключением юго-восточных районов европейской части.

Обычная высота лугового хвоща — 15–25 см, но в хороших условиях он может вырасти и до 40–50 см. Он довольно похож на самый «поедаемый» хвощ полевой, однако, набравшись небольшого опыта, можно спокойно научиться различать эти растения. Во-первых, корневища хвоща лугового без клубеньков. Во-вторых, луговой хвощ очень бережлив. Появившиеся в мае-июне бесхлорофилльные спороносные побеги первоначально бледные, бурые или желтоватые и простые (неразветвленные). Однако после спороношения они зеленеют, образуя боковые горизонтальные или дуговидные отклоненные книзу простые веточки<sup>1</sup>. После такого позеленения спороносные побеги неотличимы от вегетативных. Появляются оба вида стеблей одновременно, а не по очереди, как это принято у хвоща полевого, у которого спороносные побеги развиваются значительно раньше вегетативных, рано весной, они красновато-белые, сочные, с бурыми колокольчатыми влагалищами, и после спороношения не зеленеют, а отмирают.

Бесплодные вегетативные побеги прямостоячие, в верхней части густо усаженные острыми сосочками (хорошо видимыми в лупу), бледно-, белесо- или сизо-зеленые, зеленые, с 8–16 узкими шершавыми ребрами и трехгранными боковыми веточками без полостей. Стеблевые влагалища с 10–15 мелкими зубцами, срастающимися почти

<sup>1</sup> Этим вегетативные и спороносные стебли хвоща лугового отличаются от несъедобного хвоща лесного (*Equisetum sylvaticum*), у которого веточки дважды или трижды разветвленные и обычно горизонтально распростерты.

до половины высоты. Несмотря на отсутствие клубеньков, луговой хвощ отлично размножается вегетативно.

Растение содержит флавоноиды (в том числе кемпферол, кверцетин), в побегах обнаружены каротиноиды. Сведения о его кормовых качествах противоречивы. По некоторым данным, он служит кормом лошадям, особенно в таежных местах Сибири. Применяется в народной медицине как мочегонное средство, при желудочно-кишечных заболеваниях, как слабительное.

В пищу используют молодые спороносные побеги. Известно, что эскимосы едят сырые корневища хвоща лугового с тюленьим жиром, а корневища, заготовленные впрок, хранят в жире.

**ХВОЩ ПОЛЕВОЙ** (*Equisetum arvense*) широко распространен по всему Северному полушарию. В России он встречается повсюду, кроме пустынь, полупустынь и Крайнего Севера. В горах растение доходит до субальпийского пояса. Растет в лесах, на лугах, по окраинам болот, на галечниках, песчаных отмелях, полях, выпасах, по берегам рек, ручьев и арыков, нередко становится сорняком. Предпочитает песчаные, довольно богатые, умеренно влажные почвы. На заливных лугах часто становится главным или основным участником травяного покрова, соседствуя со злаками (пырей, костер, овсяница и другие любители аналогичных условий). Особенно хорошо полевой хвощ чувствует себя в поймах северных рек.

Весной из земли появляются его бледные спороносные стебли, похожие на стрелы с коричневыми наконечниками, а месяц спустя их сменяют зеленые «елочки», не жухнувшие до самой осени. Генеративные побеги буроватые или розоватые, неветвистые, с треугольными бурыми листовыми зубцами, не имеющими полупрозрачного пленчатого окаймления. После созревания спор эти весенние бесхлорофилльные побеги отмирают. Вегетативные побеги зеленые, прямостоячие или приподнимающиеся, полые, с пикообразной верхушкой, обычно 15–50 см высотой и 1,5–5 мм в диаметре. Листовые зубцы влагалища собраны в мутовки по 6–16, свободные или сросшиеся не до верху. Ветви в мутовках косо направлены вверх, они простые или слабоветвистые. Корневище у полевого хвоща длинное, ползучее, с короткими клубневидными ответвлениями, с помощью которых происходит вегетативное размножение.

Трава хвоща полевого (заготавливают молодые весенние вегетативные побеги) богата лекарственными веществами и издавна находит применение в народной и официальной медицине. Обладая кровоостанавливающими и дезинфицирующими свойствами, настой (20 г хвоща на стакан кипятка), порошок или сок свежей травы используется для лечения гноящихся и резаных ран. Хвощовым настоем полощут горло при ангине и воспалении десен. Сок хвоща в практической медицине показан астеническим больным при хронических бронхитах, при бронхиальной астме, наружно — как ранозаживляющее и при алопеции.

Стебли хвоща содержат витамин С, каротин, органические кислоты. Хвощ имеет немного кисловатый вкус. Спороносные побеги полевого хвоща можно есть сырыми, жарить или варить. Из них готовят зразы, запеканки, окрошки, соусы, начинки для пирога. В узлах корневищ хвоща к осени формируются клубеньки, богатые питательными веществами и крахмалом, сладковатые на вкус. Клубеньки хвоща варят, как картофель, и вообще в кулинарном плане поступают как с картофелем.

\* \* \*

Из любых съедобных хвощей можно приготовить салат, сварить суп, пожарить, сделать биточки, начинки, запеканки, жаркое или просто съесть сырыми. В пищу идут и «колоски»-пестики, и несущие их молодые сочные стебли. Дети в регионах, где при-

нято собирать по весне хвоши, с удовольствием едят пестики в лесу и в поле просто так. Я сам этим отличался. В Скандинавии пестики (поскольку они содержат довольно много сахарозы) используют для приготовления киселей, компотов и других сладких или «полусладких» блюд. В Японии спороносные побеги принято готовить целиком (пестики не отделяют) на манер спаржи по аналогичным с нею рецептам; такое блюдо называется *цукуси*. Аналогично готовили хвош еще в Древнем Риме.

У хвошей большого и полевого можно есть и сладковатые на вкус подземные клубеньки («земляные орешки»), обычно их варят или запекают, но это уже не весна, а осень.

Пестики можно заготовить — их солят и маринуют по стандартным рецептам, а в Якутии еще и замораживают или консервируют в жире. Из хвошей готовят даже квас, хотя точного рецепта я, к сожалению, не нашел (см. ниже).

## РЕЦЕПТЫ

### КОНСЕРВАЦИЯ

#### Засолка хвоща (украинская кухня)

Свежесобранные пестики хвоща очистить от кроющих чешуй и промыть под проточной холодной водой. Обсушить. На дно емкости для засолки выложить горошки черного и душистого перцев, лавровый лист и немного соли. Затем уложить слой пестиков (2–3 см), затем снова пряности и соль, и так до верха тары. Сверху накрыть чистой неплотной тканью (можно марлей). На марлю положить деревянный или пластиковый кружок, на него — гнет. Поставить в темное прохладное место (погреб, холодильник) на 2–3 недели. После этого засоленные пестики переложить в стеклянные банки и хранить в холодильнике.

*Подготовленные пестики хвоща — 1 кг, соль грубого помола — 70 г, черный перец — 15–20 горошин, душистый перец — 5–7 горошин, лавровый лист — 5–7 шт.*

### САЛАТЫ, ЗАКУСКИ, КАШИ, НАЧИНКИ, ПИРОЖКИ

#### Хвощ натуральный

Промытые и измельченные пестики хвоща смешать с рубленым зеленым луком и растительным маслом. Подавать в виде гарнира к мясу, рыбе или как добавку к овощным блюдам.

*Измельченные пестики хвоща — 0,5 стакана, рубленый зеленый лук — 2 ст. л., растительное масло — 2 ст. л., чеснок — 3 зубчика.*

#### Салат из хвоща

Пестики хвоща, зеленый лук и щавель мелко нашинковать, листья крапивы ошпарить или очень мелко нарезать (иначе будет жечься), листья одуванчика вымочить в подсоленной воде 20 минут и нарезать. Смешать зелень с рублеными вареными яйцами, посолить и заправить сметаной или майонезом.

*Пестики хвоща — 2 стакана, зеленый лук — 50 г, листья крапивы (можно заменить лебедой) — 30 г, щавель — 10 г, ошпаренные листья одуванчика — 50 г, яйцо — 2 шт., сметана или майонез для заправки, соль — по вкусу.*

#### Салат «Лакомство спартанца» (греческая кухня)

Тщательно промытые измельченные пестики хвоща и тертую морковь смешать с рубленым репчатым луком. Подавать, заправив оливковым маслом, как самостоятельное блюдо или как добавку к овощным или рыбным салатам.

*Измельченные пестики хвоща — 0,5 стакана, репчатый лук — 1 шт., морковь — 1 шт., оливковое масло — 2 ст. л.*



### Манные биточки с пестиками хвоща

Подготовленные пестики хвоща мелко нарубить, перемешать с манной кашей, сваренной на молоке, сформовать биточки, панировать их в сухарях и запечь в духовке.

*Пестики хвоща — 100 г, манная крупа — 20 г, панировочные сухари — 10 г, маргарин — 10 г, молоко — 100 мл.*

### Пистиковая каша (пермяцкая кухня)

Молоко, яйцо и измельченные пестики посолить, перемешать и поставить в керамической чашке в печь или духовку. Посуду оставить открытой до образования сверху румяной корочки. Подавать в горячем или холодном виде.

*Молоко — 350 мл, яйцо — 1 шт., пестики — 60 г, соль — по вкусу.*

### Пирожки из листиков по-пермяцки

Молодые пестики хвоща промыть в проточной воде, очистить и прорубить. Соединить с отварным рубленым яйцом, сметаной и солью. Тесто приготовить опарным способом. Готовое тесто разделить на куски и сформовать шарики. Раскатать шарики в лепешки, начинить фаршем и защипать края. Выложить на противень, дать расстояться, смазать яйцом и выпекать.

*Для фарша из листиков: пестики — 700 г, яйцо — 5 шт., сметана — 100 г, соль — 30 г.*

*Для теста: мука — 600 г, сахар — 20 г, растительное масло — 50 мл, яйцо — 1 шт., соль — 20 г, вода или молоко — 350 мл.*

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

### Окрошка весенняя с пестиками полевого хвоща

Сваренное вкрутую яйцо, пестики хвоща и щавель измельчить, залить квасом, добавить нарезанные картофель и хрен, посолить, добавить горчицу, кусочки вареной или варено-копченой колбасы и сметану.

*Квас — 2 стакана, отварные картофелины — 2 шт., яйцо — 1 шт., щавель — 8–10 листочков, тертый хрен — 1 ст. л., пестики хвоща — 1 стакан, сахар — 1 ч. л., сметана — 2 ст. л., колбаса — 60 г, горчица и соль — по вкусу.*

### Суп из хвоща овощной (удмуртская кухня)

Сварить хвощ с картофелем, добавить обжаренную с луком морковь, посолить и поперчить, заправить сметаной и посыпать зеленью.

*На 1 л воды: пестики хвоща — 300 г, морковь — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., картофель — 2–3 шт., растительное масло для обжаривания, сметана для заправки, укроп, зелень петрушки, перец и соль — по вкусу.*

### Суп из хвоща с мясом

Картофель очистить, вымыть, нарезать ломтиками и отварить в бульоне, в котором варилось мясо. Затем добавить хвощ, мелко нарезанное мясо и прокипятить. При подаче на стол суп заправить сметаной.

*Пестики хвоща — 300 г, вареное мясо — 250 г, картофель — 2 шт., соль — по вкусу.*

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

### Омлет из пестиков хвоща

Тщательно перемешать сырые яйца, молоко и рубленые пестики хвоща, вылить полученную массу на смазанную маслом разогретую сковороду или форму, накрыть крышкой и запечь в духовке. Для приготовления омлета можно использовать тертый сыр, тогда в смесь достаточно ввести 2 яйца вместо трех.

*Яйцо — 3 шт., молоко — 1 стакан, рубленые пестики хвоща — 2 стакана, сливочное масло — 15 г.*

### Запеканка из хвоща

Подготовленные пестики хвоща измельчить, добавить картофельное пюре и смесь яйца с молоком, посолить, перемешать и запечь в духовке.

*Хвощ — 100 г, картофельное пюре — 100 г, молоко — 1 стакан, яйцо — 1 шт., сливочное масло — 10 г, соль — по вкусу.*

### Пестики полевого хвоща, жаренные с грибами

Пестики полевого хвоща промыть, смешать с отваренными грибами, посолить и обжарить на сливочном масле.

*Грибы — 500 г, пестики хвоща — 200 г, сливочное масло — 50 г, соль — по вкусу.*

### Жаркое из пестиков хвоща с грибами

Вымоченные и отваренные сушеные грибы пропустить через мясорубку, перемешать с пестиками хвоща, посолить, добавить укроп, зелень петрушки, репчатый или зеленый лук, положить в металлические формочки, полить сметаной и запечь в духовке.

Лучше всего подойдут по вкусу сушеные сморчки. Их можно заменить на 200 г свежих.

*Сушеные грибы — 50 г, пестики хвоща — 200 г, сметана — 40 г, зелень и соль — по вкусу.*

### Жаркое из пестиков хвоща с мясом

На дно горшочка уложить слой нарезанного картофеля, затем слой кусочков сырого мяса и слой пестиков хвоща. Залить сметаной. Сверху горшочек закрыть лепешкой из теста, замешанного с небольшим количеством жира. Запекать в духовке.

*Картофель — 150 г, мясо (свинина или говядина) — 200 г, пестики хвоща — 200 г, сметана — 50 г, тесто для лепешки, жир (сливочное масло или маргарин) — 20 г.*

### Хвощ в горшочке

В горшочек, обмазанный жиром, положить нарезанный кубиками картофель, слой мяса, затем пестики хвоща. Посолить, поперчить, залить сметаной, закрыть крышкой и поставить запекать в духовом шкафу до готовности.

*Пестики хвоща — 150 г, мяса (любое) — 150 г, картофель — 100 г, свиной или бараний жир — 15 г, сметана — 30 г, молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### Котлеты из хвоща с рисом

Рис промыть в нескольких водах и сварить кашу. Пестики хвоща очистить, мелко порубить, смешать с рисом, яйцом, добавить пряности и соль. Сформовать котлеты, обвалять в сухарях или крахмале и обжарить с двух сторон до румяной корочки.

*Пестики хвоща — 250 г, рис — 3 ст. л., яйцо — 1 шт., панировочные сухари — 50 г (или 3 ст. л. картофельного крахмала), растительное масло — 4 ст. л., соль и пряности — по вкусу.*

### Ватрушки с хвощом (карельская кухня)

Приготовить начинку. Очищенные от кожицы и вымытые пестики хвоща нарезать, смешать с рубленным яйцом, добавить пассерованный репчатый лук, сметану, соль и перемешать.

Сформировать кружки пресного теста, выложить на середину начинку, смазать сметаной, края теста завернуть, выложить на противень и запечь в духовке.

*Начинка: пестики — 200 г, репчатый лук — 500 г, яйцо — 1 шт., сметана — 4 ст. л., соль — по вкусу.*

## ВЫПЕЧКА

### Крестьянский пирог с пестиками хвоща

Пестики очистить, промыть, мелко нарубить, заправить солью, маргарином и яйцом. Тесто раскатать, положить начинку из пестиков, накрыть другим слоем теста, защипать по краям. Дать расстояться 15–20 минут, затем смазать маслом и выпекать. Подавать горячим.

*На 1 кг теста: пестики — 600 г, сахар — 1 ст. л., маргарин — 3 ст. л., яйцо — 1 шт., соль — по вкусу.*

## НАПИТКИ

### Хвощ с молоком

Пестики хвоща освободить от оболочек, вымыть, измельчить ножом, залить молоком, добавить сахар, перемешать и дать настояться 5–10 минут.

*Измельченные пестики хвоща — 1 стакан, молоко — 1 стакан, сахар — 15 г.*

### Чай из хвоща

2 чайные ложки измельченных пестиков настоять в 250 мл холодной воды в течение 12 часов. Или заварить горячей водой и через полчаса процедить.

### Кисель из хвоща

Пестики хвоща очистить, промыть и измельчить до размера рисовых зерен. Высыпать в кастрюлю, залить водой, довести до кипения и варить на медленном огне 30 минут. В небольшом количестве воды развести крахмал, влить его в отвар, прокипятить еще 5 минут. По вкусу можно добавить сахар.

### Квас из хвощей

Вот слова старожилы Городецкого района Нижегородской области, с которым я общался на предмет кулинарного использования полевого хвоща: «Помню, как набирал песты, а бабушка моя их квасила. В кадушке емкостью на 3 ведра ключевой воды перемешивала с солодом и с сахаром, после чего закрывала холстиной, и через 3 недели можно было пить квас, как раз сенокос начинался». Помимо пестиков для такого напитка применяли «сладенькую картошечку», как местные называли клубни хвоща, которые они осенью «копали на краях полей около леса: ну очень сладкий корнеплод, размер с грецкий орех, помельче — с фундук».

# МХИ

Как и папоротники, мхи насчитывают порядка 10 000 видов (если не считать печеночных мхов, которые сейчас выделяют в самостоятельный отдел) и встречаются повсюду, включая Антарктиду. В нашем представлении мхи — это пушистый зеленый покров, покрывающий стволы деревьев, почву и камни, или сфагнум, затягивающий болота и дающий нам торф. Действительно, как правило, это мелкие растения, длина которых лишь изредка превышает 50 мм; исключение составляют водные мхи, которые имеют длину более полуметра, и живущие на деревьях эпифиты, которые могут быть еще более длинными. Мхи отличаются от всех остальных высших растений тем, что в их жизненном цикле гаплоидный (с одинарным набором хромосом) *гаметофит* преобладает над диплоидным (с двойным набором хромосом) *спорофитом*.

У мхов нет цветков, корней и проводящей (сосудистой) системы. Как папоротники и хвощи, мхи размножаются спорами, которые созревают в спорангиях на спорофите. Гаметофит мхов — многолетнее зеленое растение, нередко с листовидными боковыми выростами и корнеподобными нижними выростами (ризоидами), то, что мы и называем «мхом», в то время как спорофит (или бесполовая стадия жизненного цикла, «настоящее» диплоидное растение в нашем понимании) короткоживущий, быстро усыхает и состоит только из ножки и коробочки, в которой созревают споры. Спорофит обычно состоит из трех элементов: коробочки (или спорангия), в которой развиваются споры; ножки (или спорофоры), на которой располагается коробочка, и стопы, обеспечивающей физиологическую связь с гаметофитом. Коробочку и прочие части спорофита можно легко рассмотреть на хорошо всем известном кукушкином льне, одном из самых распространенных зеленых мхов наших лесов.

Мхи встречаются на всех континентах, в том числе в Антарктиде, нередко в экстремальных условиях обитания. Обычно они образуют плотные скопления в затененных местах, нередко в непосредственной близости от воды, хотя могут встречаться и на относительно открытых, сухих участках. Среди моховидных есть виды, живущие в пресноводных водоемах [аквариумистам хорошо знакомы фонтиналис, или **РУЧЬЕВОЙ МОХ** (*Fontinalis antipyretica*), который прекрасно чувствует себя в прохладных проточных аквариумах, имитирующих речной или озерный ландшафт, а также плавающий **ПЕЧЕНОЧНЫЙ МОХ РИЧЧИЯ** (*Riccia fluitans*)]. Морских обитателей среди мхов нет, хотя некоторые виды поселяются на скалах в полосе прибоя.

Основные типы мхов, встречающиеся у нас — листостебельные и сфагновые. К листостебельным мхам, которые, как понятно из названия, обладают стеблем и листьями, относится 95 % существующих на планете видов мхов. Сфагновые мхи тоже имеют стебель и листочки, но у них нет ризоидов, прикрепительных органов, которыми листостебельные мхи закрепляются на почве, камнях или древесине. Они им и не нужны, поскольку сфагновые мхи обитают на верховых и переходных болотах (растения ежегодно



нарастают верхней частью, а снизу отмирают). Они же ответственны за формирование торфа и многих болот вообще.

Мхи играют важную роль в формировании почв («пионерные растения»), на которых смогут затем укорениться другие растения. Покрывая почву своими дерновинками, мхи защищают ее от эрозии, а отмирая, и сами становятся ее частью.

Что касается непосредственной пользы для человека, то таких случаев немного. К примеру, некоторые виды мхов традиционно считаются лучшим натуральным материалом для набивания матрасов. В Лапландии мхом до сих пор выстилают колыбельки, подобно тому, как птицы выстилают им свои гнезда. В некоторых странах мхом конопатят бревенчатые срубы. А в Японии можно встретить сады, единственное украшение которых — мхи.

Если вы считаете, что мох — это компас заблудившегося туриста, который может помочь ему отыскать северное направление, вы глубоко заблуждаетесь. Да, в старых добрых приключенческих историях неоднократно упоминается, что если вы потерялись — ищите мох, потому что он растет на северной стороне деревьев. К сожалению, я должен развеять этот миф и заодно поправить классиков, поскольку это неправда, по крайней мере, в большинстве случаев. Вспомните: если вы когда-либо пытались определить стороны света, используя этот метод, то наверняка оказывались в сложной ситуации, так как обнаруживали мох повсюду вокруг ствола или вообще где попало с точки зрения истинного севера... Просто-напросто дело в том, что мох чувствует себя хорошо там, где он остается влажным и (желательно) находится в тени большую часть дня. Поэтому, как правило, его устраивает вся окружность нижней части ствола дерева, как самая влажная и затененная. Какие бы то ни было географические предпочтения тут ни при чем.

Тем не менее, есть один случай, когда мох реально указывает на север. Это работает для северных широт, лично я наблюдал такое в Карелии. Если вы увидите большой валун с покрытым мхом крупным участком *вертикальной поверхности, не соприкасающейся с землей* (т. е. оторванной от потенциального источника влаги) и, желательно, расположенной как можно ближе к верхней части валуна, то эта поверхность, вероятнее всего, будет обращена к северу. Данный факт объясняется тем, что при таком раскладе вертикальная стенка не находится прямо на солнце после полудня, самого сухого времени суток. Помните: мох любит влагу.

В наше время коммерческую ценность представляет только сфагнум, или торфяной мох. Большинство садоводов хорошо с ним знакомы. Используя прекрасную способность этого мха впитывать влагу (а сфагнум способен удерживать количество воды, в 20 раз превышающее его собственный вес), компании, рассылающие растения почтой, часто обкладывают им их корни для поддержания во влажном состоянии. Измельченный торфяной мох добавляют также в садовую почву для улучшения ее структуры. Со временем сфагнум в болоте спрессовывается и превращается в торф. Нарезанный брикетами и высушенный, этот природный материал служит хорошим топливом, почти бездымным. Некогда он широко использовался в Северной Европе и до сих пор считается ценным источником энергии в Ирландии. В наше время торфяники средней полосы России доставляют много проблем, поскольку являются источником пожаров, иногда многолетних.

Верхние части растения применяют в качестве лекарственного сырья. Сфагнум содержит фенольное соединение *сфагнол* и другие фенольные и тритерпеновые вещества. В медицине и ветеринарии сфагнум был известен как перевязочный материал в виде

сфагново-марлевых подушечек. Из-за бактерицидных свойств и способности впитывать большое количество жидкости этот мох использовался медиками в качестве перевязочного материала на полях сражений во время войн.

На мху прекрасно видны грибы. Если вы окажетесь в наших влажных горных кавказских лесах или вообще попадете в Европу, где моховой покров распространен не менее травяного, то увидите, как приятно и эффективно можно собирать грибы в таком лесу (впрочем, наши северные ельники-зеленомошники и сосняки-беломошники тоже иногда не подводят по этой части). В отличие от травы, которая является естественным конкурентом грибов, затеняет их и отбирает у них влагу, мхи сохраняют ее в почве и совершенно не закрывают плодовые тела грибов от солнца. Поэтому на мху грибница склонна выдавать множество плодовых тел, а среди травы — всего несколько (хотя и более крупных по размеру: надо же пробиваться на простор для рассеяния спор).

В тундре мхи часто покрывают огромные пространства, создавая собственные биоценозы. Они играют значительную роль в регулировании водного баланса ландшафтов, так как способны впитывать и удерживать большое количество воды. Именно благодаря этому свойству мхи (и в первую очередь — сфагновые) могут ухудшать продуктивность сельскохозяйственных земель, способствуя их заболачиванию, а сфагновые мхи вообще реально создают болота.

Ядовитых мхов не бывает. Но если вы попробуете поискать в справочниках или интернете съедобные мхи, вас ждет разочарование. Интернет выдаст вам среди съедобных «дубовый мох», «исландский мох» и «олений мох»: к сожалению, все это не мхи, а лишайники, и мы поговорим о них в соответствующем разделе.

Да, мхи действительно не используют в пищу. Они странные, мелкие, жесткие, горькие или кисловатые, в лучшем случае — нейтральные на вкус. Тем не менее в Канаде у местных индейцев (видимо, как воспоминание о тяжелых временах) сохранилось такое блюдо, как оладьи из мха. Они готовятся из мха и муки с добавлением соли и перца.

### ***Оладьи из мха***

Мох промыть, очистить от примесей и мелко нашинковать (в нашем случае лучше пюрировать в блендере — мы не индейцы). В измельченный мох добавить соль и перец, как следует перемешать, затем дать немного отстояться (6–7 минут) и отжать от лишней воды. Когда моховая масса отстоится, всыпать туда 2–3 ст. л. муки и снова хорошо перемешать. В зависимости от вида мха и его влагоемкости может понадобиться разное количество муки. К получившейся массе добавить немного воды и сформировать плоские котлеты типа оладий. Разогреть сковороду, влить в нее масло, выложить котлеты и немного расплющить их деревянной ложкой. Выпекать оладьи 5–7 минут.

Для коренных канадцев это летний рецепт, так как для него используются только свежие, активно вегетирующие мхи. Индейцы утверждают, что в зависимости от дерева, с которого производился сбор, мох имеет разный привкус: например, с кислинкой, если это сосна или клен, и тогда при приготовлении имеет смысл добавить немного кленового сиропа для улучшения вкусовых качеств.

Мхи есть не принято, но технически все они (как, например, и все морские водоросли) съедобны, и если вопрос зайдет не о кулинарии, а о выживании, то подход к ним может быть совершенно утилитарным. Вкусных мхов не бывает. Однако, как и любые растения, они содержат некоторое количество витаминов, минералов и хлорофилла. Если деваться некуда и требуется выжить — ешьте.

У сфагновых мхов есть одно немного косвенное пищевое применение: они могут напоить. Эти «белые» мхи содержат много воды. При недостатке влаги вы можете собирать сфагнум и пить выдавленную из него воду. Благодаря бактерицидным свойствам болотного мха такая вода не нуждается в кипячении.

В книге А. А. Хребтова «Дикорастущие пищевые и вкусовые растения Молотовской области» я обнаружил краткое упоминание о съедобности **МАРШАНЦИИ ИЗМЕНЧИВОЙ** (*Marchantia polymorpha*), очень красивого печеночного мха, известного многим огородникам в качестве трудновыводимого сорняка. Однако, к сожалению, никакой конкретной информации помимо единственной фразы, указывающей на сам факт съедобности, в издании не приводится.

Маршанция — растение с мясистым лопастным слоевищем, вырастающим до 10 см в длину и до 3 см в ширину. Посередине, вдоль слоевища, начиная от передней выемки, где сосредоточивается рост, пробегает широкая нерезкая жилка. От нижней стороны слоевища, примыкающей к субстрату, отходят чешуйчатые придатки и ризоиды. Верхняя сторона слоевища испещрена «ромбиками», представляющими очертание внутренних воздушных полостей, в которых находится ассимиляционная фотосинтезирующая ткань в виде зеленых нитей, отходящих со дна полости. На верхней стороне слоевища расположены выводковые корзиночки — специфические для печеночных мхов образования, в которых формируются специализированные органы вегетативного размножения, так называемые «выводковые почки». Маршанция изменчивая — двудомное растение. На одних растениях развиваются мужские органы полового размножения, они погружены в верхнюю поверхность так называемых «мужских подставок» — очаровательных зонтикообразных щитков на ножках. На других растениях развиваются женские органы полового размножения, они собраны на «женских подставках» — выростах, имеющих вид не менее очаровательных звездочек на ножках.

Маршанция не любит конкуренции и селится на незанятых другими растениями местах: скалах, пожарищах, в темных лесах, по берегам ручьев, сырых местах и... на достаточно влажных огородах. Она с легкостью захватывает прополотые участки и даже гравийные дорожки. Избавиться от нее особенно трудно еще и потому, что маршанция — мох, и обычные гербициды на нее не действуют...

Напоследок следует упомянуть об одной отечественной инновации, благодаря которой нам, возможно, удастся познакомиться с продуктами из сфагнума. Суть ее заключается в том, что специалисты научного центра изучения Арктики в Ямало-Ненецком автономном округе разработали целую линейку продуктов и напитков из тундровых трав, лишайников и сфагнового мха (2014–2015 годы) и планируют запустить такой арктический фаст-фуд в массовое производство. Среди продуктов, представляющих интерес для данного тома, в недрах лаборатории появился обед быстрого приготовления из сфагнума и шоколад из ягеля. Ученые уже запатентовали изобретения и готовы поделиться технологиями с предпринимателями, чтобы те наладили производство. Но, поскольку пока такой еды на прилавках не видно, успешность проекта лично у меня вызывает некоторые сомнения.

Сама идея создать продукты питания на основе арктической флоры появилась у ямальских ученых из-за того, что у кочующих со стадами оленеводов нередко единственной пищей является лапша быстрого приготовления, тот самый злополучный «Доширак», который они покупают в поселках. Такую еду легко транспортировать и можно быстро заварить, но пользы от нее, понятно, нет почти никакой. Как альтер-

натива «Дошираку» был выбран повсеместно растущий на Ямале сфагнум. В ходе исследований выяснилось (а на самом деле — еще раз подтвердилось, так как эти данные вовсе не новые), что сфагнум обладает высокой противоаллергической активностью, а у больных, принимающих его, снижается количество астматических приступов. Спустя два года ученые пришли к выводу, что продукты из сфагнома будут полезны не только для астматиков, но и для здоровых людей благодаря его абсорбирующим свойствам, способствующим очищению организма. Первый арктический фаст-фуд, который назвали «Ямальская тюря», представляет собой порцию сухариков на основе сфагнома с пакетиком соуса в придачу. И то, и другое заливается кипятком, и через три минуты обед готов.

Ну что же, пожелаем ямальцам успешно вывести свои разработки на рынок, а Ямалу — создать еще один собственный бренд.



# ВОДОРΟΣЛИ

Водоросли — наиболее примитивная группа зеленых растений. У них нет цветков, семян, корней, выраженной проводящей сосудистой системы, они лишены специализированной покровной оболочки. Размеры водорослей колеблются от долей микрона (диатомей) до 30—50 м (бурые водоросли — ламинарии и саргассы). «Тело» водоросли называется *талломом*, или *слоевищем*. Таллом бывает как одноклеточным, так и многоклеточным. При этом среди многоклеточных водорослей наряду с крупными есть микроскопические виды, а среди одноклеточных встречаются колониальные формы, когда отдельные клетки тесно связаны между собой и образуют весьма крупные колонии.

Строение водорослей необычайно разнообразно, варьирует от одноклеточных подвижных до многоклеточных прикрепленных; это же относится к способам их размножения и экологическим группировкам. Рассмотреть здесь все многообразие водорослей невозможно, это выходит за тематические рамки книги. Мелкие свободноплавающие водоросли входят в состав планктона и, развиваясь в больших количествах, вызывают «цветение» (окрашивание) воды и замор рыб. Донные водоросли прикрепляются ко дну водоема или к другим водорослям. Есть водоросли, внедряющиеся в раковины и известняк (сверлящие), встречаются и паразитические. Крупные морские водоросли, главным образом бурые, образуют нередко целые подводные леса. Большинство водорослей обитает от поверхности воды до глубины 20—40 м, единичные виды (из красных и бурых) при хорошей прозрачности воды опускаются до 200 м. В 1984 году кораллиновая красная водоросль была найдена на глубине 268 м, что является рекордом для фотосинтезирующих организмов. Водоросли нередко в большом количестве живут на поверхности и в верхних слоях почвы, одни из них усваивают атмосферный азот, другие приспособились к жизни на коре деревьев, заборах, стенах домов, скалах. Микроскопические водоросли вызывают красное или желтое «окрашивание» снега высоко в горах и в полярных районах. Некоторые водоросли вступают в симбиотические отношения с грибами (лишайники) и животными.

Около 80 % всех органических веществ, ежегодно создающихся на Земле благодаря фотосинтезу, приходится на долю водорослей и других водных растений. Водоросли прямо или косвенно служат источником пищи для подавляющего большинства водных животных. Известны горные породы (диатомиты, горючие сланцы, часть известняков), возникшие в результате жизнедеятельности водорослей в прошлые геологические эпохи. Кстати, именно по диатомовым водорослям определяется возраст этих пород.

Морские водоросли, выброшенные прибоем на берег, издавна использовались в качестве удобрения на всех побережьях с сельскохозяйственными угодьями. Из водорослей получают студне- и слизиобразующие вещества — агар-агар<sup>1</sup> (анфельция, гелидиум), агароиды (филлофора, грацилярия), каррагинан (хондрус, гигартина, фурцелярия), альгинаты (ламинариевые и фукусовые), широко ис-

---

<sup>1</sup> Вы, конечно же, в курсе, что агар-агар — это основа для производства зефира, пастилы и мармелада?

пользующиеся в пищевой (в основном как загустители и пищевые добавки), лакокрасочной и других отраслях промышленности; кормовую муку, содержащую микроэлементы и йод.

Многие водоросли (например, харовые) используют в качестве удобрения тяжелых почв благодаря обилию в них извести. Иногда при больших естественных скоплениях и образовании отложений они образуют лечебные грязи. Их также используют для очистки тяжелых органических жидкостей (например, при сахароварении). Человек использует морские водоросли в химической промышленности. Из них получают йод, альгиновую кислоту, агар-агар, калийные соли, целлюлозу, спирт, уксусную кислоту. Из-за высокой скорости размножения водоросли применяются для получения биомассы на топливо. Разработано множество различных экспериментальных процессов получения биотоплива. Единственная пресноводная водоросль, которую приветствуют в своих емкостях аквариумисты, — это кладофора шаровидная, имеющая вид круглых изумрудно-зеленых колоний.

Водоросли имеют разное происхождение, это сборная группа. Некоторые из них родственны зеленым растениям (например, собственно зеленые водоросли, харовые водоросли, красные водоросли), другие входят в одну группу с инфузориями и радиоляриями (например, диатомовые, бурые и золотистые водоросли). Некоторые бесхлорофилльные водоросли, перешедшие к паразитическому образу жизни, до недавнего времени вообще считались грибами. Это, к примеру, известная огородникам фитофтора и рыбоведам сапролегния.

Многие водоросли (в основном морские) употребляют в пищу. Они чрезвычайно богаты минеральными и биоактивными веществами и, разумеется, йодом. Содержание белка в съедобных морских водорослях может составлять до 20–25 % сухой массы. Морские водоросли — прекрасный источник витаминов, в свое время в суровых условиях Крайнего Севера они нередко были главным их «поставщиком». Многие водоросли используются как лекарственные растения. В ряде стран их культивируют для получения большого количества биомассы, идущей на корм скоту и используемой в пищевой промышленности. Съедобные водоросли культивируются и добываются практически на всех побережьях земного шара, но особое распространение они имеют в Японии (необычайно интересно, что генетические исследования показали, что пищеварительная система японцев приспособлена к перевариванию водорослей лучше, чем у других наций, благодаря приобретению ими особых ферментов), Китае и Корее, где используются в пищу с доисторических времен. Одно из самых популярных блюд с водорослями японского происхождения — суши<sup>1</sup>. Среди стран западного полушария можно отметить следующих крупнейших производителей и потребителей съедобных водорослей: Исландия, западная Норвегия, северная и северо-западная Франция, северная и западная Ирландия, Уэльс, Юго-Западная Англия. В Новой Зеландии некоторые виды красных и зеленых водорослей традиционно входят в рацион маори. В городе Тиви (Филиппины) местные жители сравнительно недавно изобрели новую разновидность национального блюда *пансит*, важной составляющей которого являются водоросли.

В настоящее время известно почти 200 видов съедобных макроскопических водорослей, из них более 80 красных, около 60 бурых и около 30 зеленых. Интенсивное использование морских водорослей-макрофитов в хозяйственных целях во многом исчерпало их природные запасы и привело к необходимости их искусственного выращивания. Поэтому в последние 50 лет значительное развитие получи-

<sup>1</sup> Правильно, конечно, произносить не «суши», а «суси», так же, как «Мицубиси» и «Тосиба», но уж настолько это прижилось, что пусть будет «суши».

ла аквакультура водорослей. В больших количествах на побережьях всего мира выращиваются виды родов *Porphyra*, *Laminaria*, *Sacharina*, *Undaria*, *Macrocystis*, *Gelidium*, *Gracilaria*, *Pterocladia*, *Monostroma*, *Palmaria*, *Eucheuma*, *Chondrus*, *Ulva* и др. Среди них наибольшее пищевое значение имеют виды рода Порфира. Их начали выращивать в Японии еще в XVII веке, и в настоящее время по объему культивирования они занимают первое место в мире. В пищевом рационе японцев водоросли составляют не менее 20 %.

Среди пресноводных водорослей съедобные (по крайней мере, принятые как съедобные) фактически отсутствуют. Это происходит по самым разным причинам — неприятные или невыразительные вкус или запах, размеры, консистенция и т. п. А как же спирулина, носток и хлорелла, возразите вы? Ответ заключается в том, что носток и спирулину сейчас относят к цианобактериям (и мы поговорим о них в разделе, посвященном бактериям), а хлорелла, несмотря на множество экспериментов, так и не стала пищей для человека и используется сейчас как источник кислорода в замкнутых экосистемах и как часть рациона крупного рогатого скота, свиней, птиц, кроликов, пчел и рыб; применяют ее и для очистки сточных вод.

Тем не менее факты употребления пресноводных водорослей в пищу имеются. Советские ботаники, посетившие в конце 1950-х годов районы Южного Китая, обнаружили продававшиеся на рынке сухие волокнистые бледно-зеленые лепешки, состоящие из нитчатых зеленых (зигнемовых) водорослей: как выяснилось, их едят поджаренными на растительном масле.

*Макроскопические морские водоросли* помимо известковых съедобны все без исключения (с микроскопическими морскими планктонными водорослями дела могут обстоять иначе, но как пищевой объект они нас не интересуют), тут важно, чтобы их технически можно было съесть, т. е. чтобы они были нормального размера, вкуса и консистенции<sup>1</sup>. Конечно, многое зависит от привычки, способа приготовления и индивидуальных склонностей, но даже на вкус очень придиричивого человека при соответствующей обработке многие морские водоросли съедобны (к примеру, на Гавайских островах местное население из 120 имеющихся видов крупных водорослей ест около 60). Названия водорослей говорят сами за себя: алярия — съедобная, ульва — морской салат, порфира — красный салат, ламинария — морская капуста, саргасс — морской виноград и т. д. Они служат или непосредственно как продукт питания, или для приготовления различных острых приправ, салатов и гарниров, их жарят, сушат, добавляют в супы. Некоторые водоросли используют как приправы, другие — вместо соли (например, сушеный фукус, который действительно очень соленый), их засахаривают. Среди дикорастущих морских водорослей чаще прочих жители приморских районов добывают в основном бурые (ламинария, фукус, морской виноград, вакамэ и др.), но не обходят зеленые (ульва) и красные (порфира, пальмария, грацилярия и др.).

<sup>1</sup> Чтобы быть полностью корректным, нужно упомянуть, что несъедобные морские водоросли все-таки есть. Это виды, относящиеся к роду Десмарестия (*Desmarestia*), принадлежащему к бурым водорослям с кустистой или пластинчатой формой слоевища. Десмарестии содержат заметную концентрацию серной кислоты. Будучи поврежденной, водоросль погибает сама и уничтожает водоросли вокруг себя, предварительно обесцвечивая их. Если вам случится попробовать десмарестию, ничего страшного не случится, но резкий кислый вкус не оставит никаких сомнений в ее несъедобности. У нас несколько видов этого рода (десмарестии шиповатая, зеленеющая и язычковая) встречаются в северных и восточных морях в зоне литорали и сублиторали. Некоторые водоросли имеют повышенное содержание органических кислот, что может раздражать слизистую желудка. Проверить на это водоросль довольно просто. Достаточно растереть ее слоевище между пальцами и подождать около пяти минут. Если появится неприятный запах, такую водоросль употреблять не стоит. Сами водоросли практически не имеют запаха, если не считать характерный запах йода. Поэтому любые из них, имеющие «душок» или явный «техногенный» запах, брать не нужно.

Интересно, что в пищу используют не только крупные, макроскопические морские водоросли, но и водорослевый планктон, который, при правильном подходе, оказывается вкусным и высокопитательным продуктом. Тур Хейердал с экипажем, путешествуя на «Кон-Тики», разнообразили свое меню планктоном, вылавливаемым мелкочейистой сеткой. Из шести человек четверо в основном питались планктонными микроорганизмами. Путешественники неплохо отзывались о вкусовых качествах излюбленной пищи кита, независимо от способа ее приготовления. Ален Бомбар, переплывая на надувной лодке через Атлантический океан, ежедневно включал в свое меню пюре, приготовленное из фито- и зоопланктона с добавлением небольшого количества донных водорослей. По его словам, вкусовые ощущения этого пюре напоминают блюда из омара и креветок, которые, как известно, считаются редким деликатесом во многих странах. В Китае из мельчайших морских животных и водорослей готовят так называемую креветочную пасту, служащую хорошим дополнением ко многим блюдам.

У нас морские водоросли употребляет в пищу преимущественно население дальневосточного побережья и Камчатки (Охотское и Японское моря), в меньшей степени — жители берегов Баренцева, Карского и Белого моря, а на Черном, Азовском и Каспийском морях их не едят совсем. Те, кто занимается культивированием водорослей, собирать их самостоятельно у берега не советует. В этом, помимо заботы о покупке продукта своего производства, есть и доля истины: искусственные водорослевые плантации находятся иногда на расстоянии нескольких километров от берега, где вода очень чистая, тогда как растения из прибрежной зоны, если она загрязнена стоками, впитывают все, что есть бы не стоило.

В мире изобретено множество устройств, помогающих собирать крупные водоросли в местах их массового роста, но для российских морей они по разным причинам не годятся. В течение многих лет пользуются крючковой драгой, которая в различных странах имеет свою модификацию. В Норвегии она имеет форму равнобедренного треугольника, зубцы которого как бы сходятся к основанию, что способствует лучшему удержанию водорослей на драге. В дальневосточных районах пользуются крючковой драгой другого строения. Обычно с катера с помощью драги за час работы можно выловить от 150 до 500 кг водорослей.

Имеется и много других приспособлений для механизированной добычи подводной растительности. Например, японцы пользуются трал-косилкой, изобретенной когда-то советскими инженерами и не пошедшей в производство. Ее может буксировать катер или другое небольшое судно. Для хорошей плавучести верхнюю часть каркаса косилки покрывают толстым слоем пенопласта. По грунту трал-косилка скользит при помощи полозьев. В носовой части имеются ножи, которыми и скашиваются слоевища водорослей, попадая тут же в специальный капроновый мешок. Производительность трал-косилки составляет 10 тонн растительной массы в час.

Более того, советские ученые в свое время предложили даже схему подводного самоходного водорослеуборочного комбайна. Такая самоходная косилка на гусеничном ходу срезает, собирает и измельчает водоросли в специальной дробилке. К комбайну прикреплен шланг, который тянет небольшое судно. По этому шлангу судовым насосом перекачиваются в бункер измельченные водорослевые массы. Не скажу за экологичность и природоохранность, но сама по себе идея была интересной. Механические способы добычи гораздо продуктивнее, но возникает опасность уничтожения природных плантаций, так как вместе со «зрелой» ламинарией уничтожаются молодые растения. Кроме того, в зарослях ламинарии живет множество беспозвоночных и рыб, они не должны страдать. Эти заросли служат для своих



«жильцов» постоянной или временной экологической нишей, обеспечивая им благоприятные условия для размножения, убежище и пищу.

Водоросли можно собирать на берегу — море уже принесло их вам; часто можно найти совсем свежие. Именно так и собирают выброшенную штормом ламинарию на Дальнем Востоке — за последние 100 лет почти ничего не изменилось. Можно рвать их у самого берега, насколько позволяет рост, или срезать серпом, как поступают в некоторых странах Юго-Восточной Азии (всплывшие растения собирают и укладывают штабелями в лодки). Можно добывать водоросли с морского дна, обнажившегося во время отлива, как это делал я в далекой юности на Белом море (местные жители ничтоже сумняшеся просто собирали фукусы граблями в огромные короба или тележки, на все про все хватало двух часов). Но если вам хочется настоящей свежей добычи, то тут понадобятся лодка и орудие лова. С давних пор для сбора водорослей используется простое, но весьма остроумное китайско-японское приспособление — *кандза*. Кандза — это шест-драга длиной 5–6 м, который по желанию и в зависимости от глубины промыслового участка можно укоротить или удлинить. На одном конце такого шеста имеется тяжелая болванка с пазами, на другом — короткая поперечная ручка. В пазы болванки вставляют тонкие и гибкие прутья, обычно ясеновые или березовые, длиной 80–100 см, концы которых расходятся в стороны. Путья плотно обвязывают прочной тонкой веревкой, что обеспечивает их надежное соединение с шестом. Кандзой обычно ловят водоросли в тихую и ясную погоду недалеко от берега, где растения хорошо видны даже на глубине. Опустив шест в воду,ловец вводит прутья в заросли и, вращая кандзу, наматывает на нее водоросли как спагетти на вилку. Длинные ленты морских растений накручиваются на прутья и крепко стягивают их. Водоросли как бы попадают в капкан. Резким рывком ловец срывает водоросли, втягивает кандзу в лодку, а затем освобождает ее от сорванных водорослей.

Ловцы должны быть достаточно опытными, так как без сноровки добывать водоросли трудно. В районах с интенсивным произрастанием донной флоры кандзой одновременно можно поднять от 4 до 10 кг водорослей. На это ловец тратит обычно от 3 до 10 минут в зависимости от глубины промыслового участка. Как правило, на охоту за водорослями выезжают ранним утром. За день совершают два рейса. За один рейс можно добыть 800–1200 кг зеленой массы. Обработанные слоевища режут на куски длиной около 1,5 м и упаковывают в тюки.

Очень важно при вылове водорослей соблюдать одно довольно простое условие: не повреждать ризоиды (корневидные органы прикрепления к субстрату). Если же растения были извлечены целиком, то надо, обрезав ризоиды вместе с прикрепленными к ним камешками, бросить в воду. Только в этом случае будут созданы условия для дальнейшего воспроизводства морских водорослей в районе промысла.

В северных и восточных морях для добычи водорослей, кроме кандзы, пользуются также специальной ручной косой. Это, по существу, обычная коса для уборки сена, но в нее вносят небольшие изменения. Прежде всего удлиняют рукоять до 5–6 м. На поверхность косы приваривают на небольшом расстоянии один от другого металлические столбики концами вверх. Добыча ведется с лодки. За один взмах косой ловец может зацепить до 10 кг водорослей, а за час он может выловить до 200 кг. Так, например, добывают водоросли поморы.

В Белом море бурые водоросли добываются преимущественно у Соловецких островов. В начале 2000-х мой знакомый прочел в профкоме его родного Поморского университета объявление: «Соловки! Сушка водорослей! 130 рублей в день!» Совсем неплохо для бедного студента, к тому же почему бы не съездить на знаменитые Соловецкие острова за счет Архангельского опытного водорослевого комбината?

Выяснилось, что заготовители водорослей дважды в день выходят в Белое море, где «косят траву». Их орудие труда — упомянутая выше модифицированная коса-драга. Выловленную «траву» сушат и сдают на комбинат. Все инструменты для заготовки ламинарии сделаны кустарным способом, промышленность их не производит (сейчас ничего не изменилось). Труд очень тяжелый, поэтому заготовителями работали только здоровые мужики. По его рассказам, те, кто работал, за сезон получали 15–18 тысяч рублей (не забывайте, это было 15 лет назад). Закупочная цена сухой ламинарии у заготовителей была немногим более 3 рублей за килограмм (для сравнения: 100-граммовый пакетик сушеной ламинарии в архангельских аптеках стоил тогда почти 20 рублей). Поэтому некоторые заготовители находили других скупщиков и сдавали им хорошую «траву» по 10–20 рублей (говорили, что такая «левая» ламинария уходила в основном в Питер). «После того как водоросли собраны, их развешивают для сушки на так называемых вешалах — нескольких рядах колючей проволоки. На следующий день нужно тупыми ножницами обрезать корни (вот оно, варварство — заросли не из чего восстанавливаться), а затем ловить момент, когда лучше всего снять высохшие водоросли<sup>1</sup>. Допустимая влажность водорослей при сдаче — 27 %. Пересохнуть на солнце они тоже не должны. Поэтому нужно ждать вечерней росы, благодаря которой трава дойдет до нужной кондиции. Вот и бегаешь всю ночь к вешалам: снимать — не снимать, а уж если дождь...»

Помимо косы на севере водоросли с лодки ловят еще двумя приспособлениями — якорем-кошкой или металлическим прутком с ушком для веревки. Крепление должно находиться на 1/3 длины от одного из концов прута. Эти снасти закидываются в море на длинной веревке и протаскиваются по дну. При каменистом грунте второе приспособление (прут с ушком) предпочтительнее, поскольку не застревает между камней. В последнее время на Белом море начали собирать и заготавливать (сушить) не только ламинарии, но и фукусы.

Иногда для ловли водорослей пользуются услугами водолазов — в нашем дальневосточно-российском случае это уже верх технического прогресса. В некоторых странах созданы даже коллективы водолазов, которые специально занимаются этим подводным промыслом. Интересно, что среди водолазов-охотников за водорослями довольно много женщин. Они, опускаясь на дно, срезают серпами слоевища, оставляя при этом в сохранности ростковые зоны. Растения всплывают, и их собирают в лодки. Водолазы могут брать с собой мешок, в который складывают водоросли. Производительность труда за день составляет примерно 1,5 тонны растений.

Надо заметить, что из крупных водорослей в наших морях встречается не более 200 видов, а в пищу из них массово собирают всего десяток-полтора. Наиболее богаты съедобными водорослями северные Белое и Баренцево моря и все дальневосточные.

В северных морях на глубине до 5 м основными съедобными видами являются ульвы, фукусы и порфиры, глубже вы можете найти пальмарию, ламинарию и алярию.

В Черном море с его относительно малой прозрачностью воды, наличием сероводородной зоны (на глубине 80–200 м) и значительным опреснением водоросли в основном сосредоточены в самой мелководной прибрежной зоне. Нижней границей их распространения здесь можно считать глубину около 50 м. Бурые водоросли отступают на второй план, что вообще свойственно теплым морям. В Черном море ламинарий нет совсем, фукусы представлены лишь одной цистозеирой бородатой (*Cystoseira barbata*),

<sup>1</sup> В домашних условиях водоросли можно сушить, просто расстелив на газете и оставив сохнуть на солнце или в теплой комнате на неделю; можно высушить их в нагретой духовке при невысокой температуре.

густо покрывающей поверхность скал и валунов на глубине до 20 м. Особенно высока ее биомасса у берегов Крыма и Кавказа. Съесть цистозейру можно лишь от большого голода или в порядке эксперимента<sup>1</sup>. В Азовском и Каспийском морях съедобные водоросли представлены в основном ульвами.

В морях Дальнего Востока насчитывается наибольшее число видов зеленых, бурых и красных водорослей; около 50 из них образуют массовые заросли. Благодаря изменению температуры воды состав водорослевой флоры заметно меняется с юга на север. Японское море — наиболее теплое, соленость его близка к океанической. На мелководье из съедобных водорослей здесь в большом количестве встречаются ульва и фукусы и пельвеция. На глубине до 5 м появляются саргассы, глубже захватывают власть ламинариевые водоросли. Из ламинарий в Южном Приморье преобладают виды с цельной пластиной, в том числе такое необычайно вкусное растение, как ундария перистая (*Undaria pinnatifida*). В прибрежных водах Сахалина и Курильских островов чаще встречаются ламинарии с рассеченной листовой пластинкой (например, ламинария пальчаторассеченная, наша «морская капуста»), алярии, порфиры (еще раз обращаю внимание: я упоминаю только собираемые в пищу виды водорослей, а не всю альгофлору). Прибрежья Охотского моря, Тихого океана и Берингова моря — наиболее холодноводные районы Дальнего Востока. Сильный прибой и суровые климатические условия обуславливают здесь отступление съедобных водорослей на большую глубину. В береговом поясе встречаются порфира, фукус и алярия, глубже — ламинарии и алярия, в «подлеске» которых можно найти ульву.

Очень многие овощи (в основном, в сыром виде) отлично сочетаются с морскими водорослями. Попробуйте приготовить водоросли с рыбой, морепродуктами, грибами, яблоками или свеклой. Можно по-азиатски обжарить их свежими или сушеными в масле<sup>2</sup> или потушить, а можно охладить и приготовить холодную закуску к водке или джину. Любимый многими соус-майонез, особенно промышленного производства, не только не украшает блюдо из водорослей, но и делает его неаппетитным на вид, а оригинальный вкус водорослей искажается обилием уксусной кислоты. Попробуйте сделать к водорослям соус песто из оливкового масла, соли и давленных грецких орехов или другой соус на основе растительного масла. Всегда хороши сушеные водоросли с различными видами риса — здесь уже недалеко до приготовления домашних суши или водорослевого плова. Некоторые водоросли хорошо сочетаются с макаронами и почти все служат великолепной закуской или основным компонентом салатов.

В штормовых выбросах собирать водоросли неплохо, но лучше использовать те, что находятся в воде, плавают на поверхности или прикреплены к грунту. Не забывайте, что большинство водорослей оказывают легкое слабительное действие. Пусть вас не пугает некоторое расстройство стула после их обильного или регулярного употребления (если вы, конечно, не японец). Усвояемость же водорослей организмом человека очень высока: 65–80 %. Немаловажное замечание: перед употреблением в свежем виде морские водоросли желательно промыть пресной водой, чтобы удалить избыток морской соли (для суши это не нужно, наоборот, по ряду рецептов нужен 2–3-кратный полив морской водой в процессе обработки). Если вы ограничены в запасах пресной воды, есть

<sup>1</sup> Однако знатоками-рыболовами на Черном море цистозейра почитается больше всякой другой водоросли. По крайней мере, именно ей мы обязаны уловами кефали. Не будь цистозейры, рыбакам пришлось бы ограничиваться шпротом или другой мелочью. Не было бы кефали. Именно в чернобородых зарослях цистозейры нагуливает черноморская аристократка свое вкусное мясо. Сама цистозейра для кефали не очень съедобна: объедаются только молодые верхушки. Всего же в зарослях этой водоросли благоденствует 43 вида рыб, а в особенности — хамса и ставрида, откладывающие икру на ее веточки.

<sup>2</sup> В западных странах блюдо, популярное в китайских ресторанах под названием «Хрустящие водоросли», как правило, представляет собой всего лишь обычную капусту, высушенную и поджаренную...

такие водоросли надо без фанатизма. Поверхность многих водорослей часто обрастает различными морскими животными, например ракообразными (рачки-балянусы) или моллюсками (мидии). Их нужно удалить.

У водорослей нет явных противопоказаний, но некоторые болезни требуют аккуратного их употребления. Водоросли не рекомендуется есть детям (до 12 лет), беременным и кормящим женщинам. Людям с нарушениями функции почек, щитовидной железы, при гастритах и язвах желудка лучше проконсультироваться с врачом и в любом случае есть блюда с морскими водорослями с осторожностью. Наш организм часто сам подсказывает, что ему нужно, и характерным признаком того, что в организме не хватает йода, будет желание съесть морскую капусту (ламинарию), почувствовав ее запах, или наоборот: отсутствие такого желания может означать, что йода вполне достаточно. Слушайте свои ощущения при выборе. Помните, что салат из морской капусты собственного приготовления хоть и отнимет у вас немного больше времени, будет значительно вкуснее консервированного. Ешьте водоросли умеренно, по крайней мере первое время.

Ниже я приведу описания основных, чаще прочих встречающихся видов морских водорослей, которые вы можете собрать у нашего побережья (или, в крайнем случае, с лодки) и приготовить из них какие-либо блюда.

## ЗЕЛЕННЫЕ ВОДОРΟΣЛИ

У зеленых водорослей талломы всегда чисто-зеленого цвета. В их клетках содержатся хлорофилл, каротин и ксантофилл, но зеленый пигмент существенно преобладает над желтыми. Среди зеленых водорослей встречаются различные формы: колониальные, нитчатые в виде сильноразветвленных кустов, пластинчатые и довольно сложно устроенные харовые водоросли, внешне напоминающие высшие растения — роголистник или хвощ. Зеленые водоросли — обитатели пресных и соленых вод. Нас интересуют только два морских рода этих растений — Ульва (*Ulva*) с двумя собираемыми съедобными видами: ульва латук (ульва салатная) и (уж простите, не я придумал это название) энтероморфа кишечница<sup>1</sup>, и Кодиум (*Codium*) с одним видом.

**УЛЬВА ЛАТУК, или УЛЬВА САЛАТНАЯ (*Ulva lactuca*)** — однолетняя зеленая водоросль. Слоевище довольно мягкое, ярко- или светло-зеленое, с лопастным складчатым краем, часто разорванным. Пластина (так называют «листовую» часть) широколинейной, ланцетовидной или округлой формы с отверстиями, высотой до 50 см и более, действительно напоминает листья салата, тонкая, легко рвется в руках. Подошва (место прикрепления) очень маленькая, стебелек отсутствует: у водоросли практически нет стеблей и корней, она легко отрывается и плавает по поверхности (могут и дрейфовать за сотни километров от берега). Салатная ульва любит свет и тепло, растет на литорали<sup>2</sup> и сублиторали на камнях, скалах, раковинах. Водоросль стойка к различным загрязнениям, она успешно живет и размножается в прибрежной зоне городов. Отмечена в северных и южных морях европейской части России (в частности, в Белом и Черном морях). Водоросль богата витаминами В и С, содержит растительный белок, клетчатку, витамины, большое количество железа, а также марганец, йод и никель. Ульва способствует нормализации веса, обмена веществ, помогает справиться с чувством голода,

<sup>1</sup> Энтероморфа — от прежнего названия рода, к которому относили этот вид ульвы: *Enteromorpha*.

<sup>2</sup> Литораль — участок берега, который затопляется морской водой во время прилива и осушается во время отлива. Располагается между самым высоким уровнем воды в прилив и самым низким в отлив. Зону, расположенную ниже литорали, называют сублиторальной.



разжижает кровь и улучшает ее микроциркуляцию, улучшает дыхание тканей. Ее рекомендуют употреблять как профилактическое средство против атеросклероза и рахита.

Ульву удобнее всего собирать вблизи линии отлива, в мелких лужах на литорали.

В кулинарии используется в основном в свежем виде. На вкус эта водоросль немного солоноватая, но не настолько, чтобы использовать ее в качестве соленой приправы. Ульва хорошо сочетается с блюдами из рыбы, морепродуктов, мяса, овощей. Ее добавляют в супы, бульоны, соусы, салаты, а также, в высушенном и размолотом виде, в тесто при выпечке хлеба, печенья, вафель, кексов и пудингов. Благодаря этому выпечка длительное время не черствеет. В качестве самостоятельного гарнира или салата ульва тоже хороша (недаром на севере ее называют «морским салатом»), но для вкуса к ней все-таки имеет смысл добавить лук и дополнительно приправить лимонным соком, уксусом, перцем или оливковым маслом. Наталья Замятина советует варить из ульвы суп с сушеной рыбой на манер японского мисо.

Если вы собрались сушить ульву, перед этим нужно прополоскать ее слоевища в морской воде от налипшего песка (свежую ульву перед готовкой тоже лучше всего прополоскивать в подсоленной воде), после чего можно разложить под солнцем прямо на камнях у берега. Через пару часов вы получите своеобразные «чипсы» зеленого цвета. Такую подсушенную водоросль вкусно обжаривать в растительном масле.

Ульву широко употребляют в пищу в Великобритании, Скандинавии, Ирландии, Японии и Китае, собирая на мелководье или выращивая на плантациях.

**ЭНТЕРОМОРФА КИШЕЧНИЦА** (*Ulva intestinalis*) может жить не только в соленой, но и в солоноватой (опресненной) и даже некоторое время в пресной воде. Встречается в наших северных морях, Черном и Японском море. Отлично выносит загрязнение, может поселяться даже в выходящих в море сточных трубах, образует большие скопления.

Слоевище простое или слаборазветвленное, до 90 см высотой, светло-зеленое, от узкоцилиндрического, 1–2 мм толщиной, до широкопластинчатого, с клиновидным основанием и тоненьким стебельком. Таллом часто бугорчатый, с перетяжками, края ровные, волнистые или курчавые. Грубо говоря, водоросли имеют вид спутанных трубок или стручков с перетяжками, напоминающих кишки (внутри трубок могут быть пузырьки воздуха): за такой облик кишечница и получила свое название. Окраска темно- или светло-зеленая до белесой. Растет на разных субстратах у уреза воды и глубже либо свободно плавает. Собирают кишечницу обычно ранней весной.

Эти водоросли можно есть сырыми, варить в супах и тушить в овощных блюдах. В обжаренном или раскрошенном (сыром) виде придает приятный вкус салатам. Сухие растения измельчают в порошок и используют в качестве приправы, содержащей минеральные соли. Кишечница популярна в Азии и на Гавайях, в Европе и Америке ее едят пока не слишком широко.

**КОДИУМ ЧЕРВЕОБРАЗНЫЙ** (*Codium vermilara*) встречается у нас в Черном и Азовском морях (северо-западный район Черного моря, западный и южный Крым, район Севастополя, Прикерченский регион), а также в Японском море. Это зеленый «куст», напоминающий по облику некоторые суккуленты, с расходящимися в стороны ветвящимися толстыми «пальчиками». Его слоевище достигает 40 см длины и 3–8 мм толщины. Прикрепляется водоросль небольшим диском, от которого может отходить несколько слоевищ (кусты кодиума достигают метра в диаметре — они объемные и красивые). Растет на камнях, скалах и раковинах на глубине 5–30 м. В настоящее время в Черном море численность кодиума снижается из-за уменьшения прозрачности воды и усиления обрастания его кустиков другими водорослями, а также двустворчатыми моллюсками. Кулинарное использование кодиума аналогично таковому у кишечницы, однако случаи применения его в кулинарии на Черном море единичны (на Дальнем Востоке его едят вполне успешно). Наверное, это и хорошо: растение действительно нуждается в охране.

## КРАСНЫЕ ВОДОРОСЛИ, ИЛИ БАГРЯНКИ

Окраска талломов этой группы водорослей вызвана присутствием в их клетках помимо хлорофилла, каротина и ксантофилла еще двух пигментов: красного *фикоэритрина* и синего *фикоциана*. В зависимости от количественного соотношения пигментов цвет растений изменяется от темно-малинового, розового или желтоватого до оливково- или сине-зеленого. Наличие красного и синего пигментов позволяет багрянкам улавливать более широкую часть солнечного спектра и, соответственно, заходить на большие глубины, чем прочие водоросли. Красные водоросли, обитающие на больших глубинах, обычно окрашены в более яркие оттенки красного цвета, чем те, что растут ближе к поверхности. По форме красные водоросли очень разнообразны: они бывают в виде корок, нитевидными, шнуровидными, кустовидными, пластинчатыми. В отличие от более сложно организованных способов роста зеленых и бурых водорослей, макроскопические багрянки изначально представляют собой классическую водорослевую нить. Затем клетки нити начинают делиться продольно в двух направлениях, образуя пластинки, как у порфиры, или другие формы. В подавляющем большинстве красные водоросли — это морские растения.

Из багрянок к своему столу вы можете добыть хондрус курчавый, который называют также ирландским мхом, грациллярию бородавчатую, пальмарию и различные виды порфиры.

**ХОНДРУС КУРЧАВЫЙ** (*Chondrus crispus*). Представляет собой хрящеватые кустики от 3 до 15 см высотой, окрашенные в светло-желтые, розовые, пурпурные или темно-красные тона (на солнце зеленеют). Ветви слабодлиновидные или почти линейные, 2–10 мм шириной. Основание слоевища узкоклиновидное, стебелек цилиндрический. Сверху слоевище часто с зубчато-выемчатым краем. Растет, прикрепившись к камням, в нижней литорали и верхней сублиторали (глобально — ниже высшей линии прилива, до глубины 5–7 метров). У нас встречается в Балтийском, Белом, Баренцевом и Японском морях.

Растение массово используется для получения каррагинана, пектинового вещества, близкого к агар-агару. Этот продукт применяется в пищевой промышленности в качестве стабилизатора и эмульгатора (Е407 входит в состав широчайшего спектра продуктов — от мороженого до заливного мяса), на нем готовят различные мази, таблетки, эмульсии, используют для приготовления красок, в производстве жидкого мыла и т. д. Используется для осветления пива (особенно в домашнем или крафтовом производстве) и вина.

Экстракт хондруса содержит полисахариды, органические кислоты, ферменты и витамины, комплекс микро- и макроэлементов, необходимых для улучшения обменных процессов кожи, повышения ее упругости и эластичности. Каррагинаны образуют увлажненную пленку, поддерживая кожу эластичной и гладкой, что обуславливает их широчайшее использование в косметике. Высушенные частицы хондруса курчавого — мягкий абразивный компонент, который используется для отшелушивания отмерших клеток поверхностного рогового слоя кожи. Желе, полученное при варке хондруса и называемое «каррагеном», применяют для питания истощенных больных и как успокаивающее средство при катарах дыхательных путей и кишечника. Для этих же целей используется и другая водоросль — гигартина (*Gigartina*), растущая в дальневосточных морях.

Вы тоже можете сделать из свежего или высушенного ирландского мха загуститель, похожий на агар-агар или желатин. Очищенные водоросли размельчите в воде блендером, а затем прокипятите на медленном огне в течение нескольких минут, пока «студень» не разойдется. Процедите жидкость и добавьте к нарезанным фруктам или овощам. Можно просто нарезать свежую водоросль на куски и добавлять ее в супы или готовить на пару, как овощное блюдо.

Для сушки выловленные хондрусы промывают, раскладывают на берегу и выдерживают в течение нескольких недель на солнце. При этом растение несколько раз обрабатывают морской водой. Сушеный ирландский мох становится желтовато-белым, прозрачным и хрустящим. После сушки растение надо смолоть, растворить в кипящей воде и остудить до образования студня. Между прочим, еще незастывший студень может послужить вам прекрасным клеем.

Если вы собрались просто отварить хондрус, промывать его перед этим лучше в пресной воде.

В Азии ирландский мох используется в основном для изготовления желатиноподобных десертов, таких как, к примеру, миндальное желе. В Ирландии и некоторых частях Шотландии его кипятят в молоке, отвар процеживают, возвращают туда водоросли, а затем добавляют сахар и ароматизаторы (ваниль, корицу, коньяк или виски). Конечный продукт — своего рода желе, похожее на панна-котту, тапиоку или бланманже.

**ГРАЦИЛЯРИЯ БОРОДАВЧАТАЯ** (*Gracilaria verrucosa*) растет на литорали и в сублиторали на глубине до 4 м, на каменистом, илесто-песчаном и песчаном с вкраплениями камней и ракушечника грунте. Любит защищенные от прибоя участки побережья и эстуарии. У нас встречается на Дальнем Востоке в Японском и Охотском морях. Слоевище разветвленное, цилиндрическое или плоское, хрящеватое, пурпурно-красное, выцветающее до зеленоватого цвета, длиной 20–40 см, иногда до 100 см. Ветвление неправильно поочередное. Веточки не более 2 мм толщиной, длинные, заостренные к вершине и суженные в основании. Прикрепляется к субстрату подошвой, но встречается неприкрепленная форма. Появление *цистокарпов* (органов плодоношения) придает растению бородавчатый вид, откуда и видовое название. Грацилярия — промысловый вид и объект культивирования.

В странах юго-восточной Азии используется в пищу, служит сырьем для получения каррагинана, пищевых и кормовых добавок. Содержит минеральные вещества, белковые компоненты с антибиотической активностью, витамины группы В и фикоколлоиды.

Интересно, что как ирландский мох в Ирландии, на Ямайке и Тринидаде и Тобаго грацилярии варят с корицей и молоком и готовят густой напиток под названием «Irish Moss», который заодно считается афродизиак. Кулинарное использование грацилярии не отличается от такового у хондруса.

**ПАЛЬМАРИЯ ДЛАНЕВИДНАЯ** (*Palmaria palmata*) встречается в российских северных и восточных морях. Растет на каменистых, скалистых и ракушечных грунтах, на стволиках ламинарий на литорали и сублиторали. Слоевище до 45 см высотой, пластинчатое, окраска от светло-розовой, розовато-желтой до почти черно-красной. Пластины плоские, листовидной, клиновидной или линейной формы, часто рассеченные на лопасти (дланевидные), по текстуре напоминают тонкую резину. Используется в пищу и как корм для скота, обычно собирается как сопутствующий продукт при добыче ламинарии. Пальмария дланевидная похожа на другую живущую в наших северных морях красную водоросль — *Dilsea carnosa*, но таллом *Dilsea* более плотный, неразветвленный, длиной до 30 и шириной 20 см.

Пальмария упоминается еще в исландских сагах X века. Жителям побережья она служила своеобразной валютой, за которую можно было купить мясо и шерсть у фермеров внутренних областей острова. Водоросль ели и богатые, и бедные. В основное время сбора — в конце августа — ее заготавливали впрок: промывали в пресной воде и сушили (хотя иногда ели и сырой). А потом в долгие зимние месяцы сухие водоросли как заменители зелени и овощей добавляли в блюда из соленой и вяленой рыбы, в супы и в тесто для хлеба. До сих пор пальмария считается в Исландии здоровой, полезной пищей и лекарством от многих заболеваний органов пищеварения. На Британских островах и в Канаде пальмарию употребляют в качестве приправ к супам, картофелю

и рыбе. Считается, что сушеная до хруста водоросль подобна земляным орехам; иногда ее в сушеном и скрученном виде используют на манер жевательного табака. Сейчас пальмария широко продается в магазинах здорового питания и диетических продуктов и на рыбных рынках в Европе и Северной Америке.

Пальмария используется как корм для выращивания ценных съедобных моллюсков рода *Galiotis* (морские ушки). Совсем недавно исследователи из Морского научного центра имени Марка Хетфилда Университета штата Орегон, пытаясь вывести оптимальный для этих целей культивар, неожиданно получили и запатентовали сорт пальмарии, обладающий в жареном виде вкусом... бекона. Ученые получили грант Департамента сельского хозяйства штата Орегон, чтобы изучить перспективы выращивания водорослей в качестве «специальной культуры». Сейчас они сотрудничают с Инновационным центром пищевой промышленности (Food Innovation Center) в Портленде и несколькими шеф-поварами, чтобы разработать блюда, где «беконные» пальмарии будут основным ингредиентом. Ждем результатов.

Пальмария всегда нуждается в хорошей промывке, так как помимо обычного морского «мусора» она часто покрыта еще и мелкими моллюсками. Она жестковата, но при этом сладковатая. Свежую пальмарию можно съесть просто так, прямо со скал, а можно быстро обжарить в масле для получения водорослевых чипсов, запечь в духовке с сыром или мексиканской сальсой, или использовать в супах и похлебках, бутербродах и салатах, или добавить кусочками при выпечке в хлеб или пиццу. Мелко нарезанная, эта водоросль может использоваться в качестве усилителя вкуса в мясных блюдах вместо глутамата натрия. Обжаренные на медленном огне и измельченные листья пальмарии добавят хрустящий вкус моря в супы и салаты.

Род **ПОРФИРА** (*Porphyra*) объединяет около 70 видов<sup>1</sup> морских водорослей с пластинчатым талломом (толщиной всего в одну нить!), предпочитающих холодные или прохладные мелководья. Как правило, они растут в зоне прилива, обычно между верхней приливной зоной и зоной литорали, куда долетают брызги от волн. Цвет молодых растений обычно светло-розовый, по мере роста меняется на фиолетовый или буровато-красный. В свежем виде пластинки нежные и шелковистые на ощупь, с волнистыми краями. Одно из широко распространенных названий этих самых ценных пищевых водорослей — красный морской салат.

У порфир наблюдается очень интересное явление: чередование поколений, совершенно друг на друга непохожих (гетерогенность). Водоросль, которую мы можем найти и съесть, — это гаплоидное поколение, т. е. растения с одинарным набором хромосом. Такие водоросли могут размножаться бесполом путем, образуя споры, из которых снова вырастет гаплоидная водоросль (*спорофит*), похожая на пластинку, а могут производить половые гаметы. Женские гаметы после оплодотворения (т. е. уже обладающие двойным набором хромосом) производят споры. Оседающие споры сливаются и дают начало новому диплоидному поколению, которое выглядит как нитчатая водоросль. Раньше такие красные «ниточки» считали самостоятельным видом и относили к роду *Conchocelis*. В 1949 году британский альголог Кэтлин Мэри Дрю-Бейкер «раскрыла» этот феномен на примере европейской

<sup>1</sup> В настоящее время большинство видов, ранее включенных в род *Porphyra*, альгологи (так называют тех, кто занимается водорослями) перенесли в род *Pyropia*, оставив в «порфирах» всего около десятка. К пиропиям попали почти все порфиры из южного полушария и более или менее теплолюбивые из северного, в том числе знаменитые японские «нори» *Pyropia tenera* и *Pyropia yezoensis*, из которых готовят зеленую водорослевую бумагу для заворачивания суши. Здесь мы не будем придерживаться этих нововведений, поскольку для сбора водорослей это совершенно непринципиально.



*Porphyra umbilicalis* и доказала, что *Conchocelis rosea* — это диплоидная стадия этой водоросли (гаметофит), производящая после оплодотворения яйцеклетки сперматозоидом зиготу, развивающуюся в гаплоидный спорофит. Позже аналогичные исследования показали чередование непохожих друг на друга поколений и для ряда других видов порфир (правда, многие порфиры утратили половой процесс, нитей не образуют и размножаются только вегетативно). Явление гетерогенности поколений широко отмечено и для бурых водорослей, например ламинарий. Таким образом, в полном цикле развития многих водорослей наблюдается наличие двух самостоятельных растений: «нормальной» водоросли и микроскопических коротких нитей. Первые развивают только органы бесполого размножения и называются бесполоыми (спорофитами), вторые развивают только половые органы и называются половыми, генеративными растениями (гаметофитами). Это явление очень сходно с тем, что мы имеем у папоротников (см. выше). Интересно, что у некоторых водорослей гаметофит является таким же крупным растением, как и спорофит, и по внешнему виду даже неотличим от него.

Большинство человеческих цивилизаций, имеющих доступ к порфире, так или иначе используют ее как пищу или в качестве ингредиента, поэтому порфиру можно смело считать самой одомашненной из морских водорослей. Порфира широко культивируется во многих азиатских странах<sup>1</sup> для обертывания риса и рыбы (в том числе для японских суши и роллов). В Японии ежегодное производство видов порфиры оценивается в 100 млрд иен (1 млрд долларов США). В Европе порфиру традиционно собирают и готовят в северных странах, а также заготавливают на корм скоту. К примеру, в обжаренном виде эта водоросль входит в состав классического британского блюда Южного Уэльса — «завтрака шахтера», помимо порфиры включающего в себя яичницу-глазунью, сосиски, обжаренные бекон и половинки томата.

В Черном море и дальневосточных морях порфиры растут с ноября по май, в северных морях ее можно собирать не позднее середины июля.

**ПОРФИРА ЛОПАСТНАЯ** (*Porphyra laciniata*) у нас растет на камнях или на других водорослях в верхней части литорали в Белом и Баренцевом морях, это один из обычных видов. Пластина однослойная, иногда складчатая, розового или красноватого цвета, до 25 см высотой, неправильно округлой или овальной формы, со слабоволнистыми или складчатыми краями, цельная или разорванная на лопасти. Основание пластины гладкое или выпуклое, слегка складчатое, незакрученное. Стебелек отсутствует. Растение используется в качестве овощной закуски и как приправа к различным блюдам. Поморы после отваривания из полученной студенистой массы выпекают лепешки (с добавлением муки), отчего водоросль называют «водным хлебом». В Англии этот вид порфиры обычно употребляют в виде пасты (водорослевый «хлеб») с овсяной кашей<sup>2</sup>. Проще всего отварить порфиру лопастную до мягкости, а затем приготовить пюре.

**НОРИ**, или просто **ПОРФИРА** (*Porphyra umbilicalis*), растет практически по всем нашим морям, обычно выше других водорослей, на прибойных скалах, открытых волнам, ветру и солнцу, или неглубоко на литорали. Попробуйте найти в литературе или

<sup>1</sup> Доподлинно известно, что на пхеньянском заводе обработки порфиры «Тэгён» висит такой огромный плакат: «Произвести больше порфир и снабдить ими население — это одно из важных дел для осуществления прижизненных замыслов великих вождей Ким Ир Сена и Ким Чен Ира и для немедленного повышения уровня питания населения. *Ким Чен Ын*».

<sup>2</sup> В Южном Уэльсе местные жители не делают из водорослевого «хлеба» лепешки с овсянкой, а прогревают пасту в течение 3–4 минут в кастрюле, после чего намазывают ее на обжаренный хлеб и подают с беконом (бекон лежит на тарелке отдельно, а не на «бутерброде»). Это вкусно и очень питательно, но немного странно по части консистенции и внешнему виду.



интернете русское название для этого самого распространенного евразийского вида порфир. Не получится. Просто порфира, и все тут, в крайнем случае — «красный салат». Поэтому пусть будет *нори*, как зовут ее японцы (и теперь все шире и по всему миру), — не «лавером» (laver) же ее называть на англо-ирландско-уэльский манер...

Нори (яп. 海苔) — тоже немножко неверное обозначение. Так японцы называют и продукт, получаемый из порфир (тонкие листки для обертывания), и сами порфиры, причем не только *Porphyra umbilicalis*, но и другие обильно растущие в Японском море виды. В первую очередь это *Porphyra tenera* и *Porphyra yezoensis* (они есть и у нашего побережья), а помимо них — *Porphyra suborbiculata*, *Porphyra pseudolinearis*, *Porphyra dentata* и *Porphyra seriata*. Конечный продукт изготавливают, измельчая и затем высушивая водоросли на сетке, после чего он напоминает тончайшую зеленую бумагу. Эти листы используются при изготовлении блюд японской, корейской и китайской кухонь. Нори (листы) чаще всего используют для приготовления суши, роллов и онигири<sup>1</sup>, они могут быть гарниром или вкусовой добавкой для лапши. При сворачивании роллов кладите нори на циновку для скатывания блестящей стороной, т. е. тусклая сторона должна быть внутри рулета. Свежая порфира в Азии тоже вполне естся и идет, как и все водоросли, в супы (например, мисо), рис, тушеные овощи и т. п.

Согласно данным ряда исследований долгое время существовало мнение, что в нори содержится витамин  $B_{12}$ , в том числе его биодоступная форма, что позволяет некоторым диетологам рекомендовать использование нори в качестве пищевого источника этого витамина для веганов. По другим данным, употребление веганами нори в качестве источника витамина  $B_{12}$  считалось возможным, но не оптимальным, поскольку при потреблении необходимого количества морских водорослей можно получить переизбыток йода.

Новые исследования продемонстрировали, что содержание йода в нори не такое уж высокое, и получить его переизбыток не получится. Более того, другие изыскания показали, что, хотя и существует предположение о том, что нори может служить источником витамина  $B_{12}$ , скорее всего, этот продукт содержит не биологически активную форму витамина, а аналоги цианокобаламина, которые могут ингибировать работу ферментов, зависящих от витамина  $B_{12}$ . В итоге оценки биодоступности витамина В из нори различны: согласно одним исследованиям, он категорически не доступен для человека, согласно другим — успешно усваивается. Также есть данные, что витамин  $B_{12}$  из лиофилизированных нори биодоступен лишь для крыс, на которых ставился эксперимент, имеющих дефицит этого витамина, а вовсе не для человека. Существуют подтвержденные данные и о том, что высушенные нори оказывают негативное воздействие на детей-вегетарианцев, снижая уровень  $B_{12}$ , тогда как сырые водоросли не оказывали такого эффекта.

В итоге общая рекомендация строгим веганам — на нори сильно надеяться не стоит, употребляйте классические витамины.

Считается, что использование порфиры в Европе уходит в глубокую древность, хотя первое письменное упоминание об этом обнаружено в британских источниках лишь в начале XVII века. Ее собирают со скал и тщательно промывают в пресной воде. Через некоторое время водоросли повторно промывают для удаления песка и кипятят в течение нескольких часов до превращения в зеленую кашу. В таком виде порфира может сохраняться около недели.

<sup>1</sup> Онигири — блюдо японской кухни из пресного риса, слепленного в виде треугольника или шара (рисовые «колобки», как писали в наших старых переводных книгах с японского). Обычно в онигири кладут начинку и заворачивают в лист сушеных водорослей нори.

В Уэльсе порфира используется для изготовления «laverbread» (водорослевого «хлеба»), традиционного валлийского блюда. Для его приготовления водоросли кипятят в течение нескольких часов, после чего измельчают или пюрируют. Полученную желатиновую пасту можно употреблять, как она есть, или обваливать в овсяной муке и обжаривать. Laverbread традиционно едят с жареным беконом и моллюсками на валлийский завтрак. Его также употребляют на приготовление соуса к ягненку, крабам или моркови. Самый простой рецепт состоит в том, чтобы к подогретой измельченной порфире добавить масло и сок лимона (или апельсина, как это делают в Севилье).

Еще одна интересная особенность порфиры заключается в том, что, несмотря на красный цвет, она вовсе не стремится в спокойные глубины, как прочие багрянки, а селится на мелководье, где бушует прибой. Во время отлива порфиры обсыхают, и их тонкие листы налипают на камни, как розовая папиросная бумага. Таким образом порфира защищает себя от поедания морскими животными. Еще надежнее селиться на прибойных местах, на скалах, где громоздятся валы. Не каждый сунется в это грохочущее месиво. Да и время для роста розовых пластин выбрано соответствующее. Не теплое лето, когда вокруг масса прожорливых животных, а холодный период. Летний сезон, когда благоденствуют основные поедатели водорослей, порфиры проводят, прячась в раковинах моллюсков или в щелях околородных скал. Есть и еще одна причина стремления порфиры выбраться из глубин поближе к поверхности. На глубине, в тени высоких и мощных водорослей, для ее нежных и тонких пластинок просто не хватает света. Под пологом какого-нибудь нереоцистиса так же мрачно, как в густом ельнике. В тени ламинарий тоже не светлее. Вот порфира и выбирается туда, где уже никого нет. Наверное, она могла бы расти по скалам еще выше и довольствоваться брызгами и пеной волн, но здесь ее встречают домики рачков-балянусов, не дающие продвинуться выше. Если же все-таки растению приходится соседствовать с крупными бурыми водорослями, то порфира селится прямо на них и опять-таки выигрывает, оказывается ближе к свету.

В штормовых выбросах северных и дальневосточных морей часто можно найти темно-красные, фиолетово-сиреневые или даже почти черные кустики **АНФЕЛЬЦИИ** (*Ahnfeltia*). Эти многолетние растения образуют целые пласты, заросли, их можно встретить на каменистом дне и на подводных скалах. На солнце они быстро выцветают до белого. Слоевища этой водоросли длиной 10–20 см, нитевидные, хрящеватые, разветвленные. Известно 4–5 видов, самая распространенная — **АНФЕЛЬЦИЯ СКЛАДЧАТАЯ** (*Ahnfeltia plicata*), которая растет в холодных и прохладных морях и океанах в прибрежной зоне; в России из нее добывают агар-агар. При голоде анфельцию можно просто жевать. Варить из нее кисель можно тоже, но лично я, попробовав сделать это на Черном море в Болгарии, теперь не советую, так как без специальной технологии очистки (трудно воспроизводимой даже в домашних условиях, а не то что на костре на берегу) ваше варево будет обладать неприятным запахом.

## БУРЫЕ ВОДОРОСЛИ

Талломы бурых водорослей окрашены в различные оттенки бурого цвета, поскольку в хроматофорах их клеток помимо хлорофилла, каротина и ксантофилла содержится коричневый пигмент *фукоксантин*. Среди бурых водорослей имеются как мелкие, так и очень крупные, достигающие нескольких десятков метров длины и отличающиеся сложным анатомическим строением (ламинарии, фукусы, саргассы), а по своему внешнему виду напоминающие водные высшие растения. Для многих бурых водорослей

характерно присутствие воздушных полостей или пузырей, которые помогают тяжелым слоевищам занимать вертикальное положение в воде; за немногим исключением это морские растения. К бурым водорослям относятся такие знаменитые съедобные виды, как ламинарии японская (*комбу*), пальчаторассеченная и сахаристая (*морская капуста*), ундария (она же *вакамэ* или *чука*), а также алярии, фукусы, саргассы и др. В наших северных, южных и дальневосточных морях бурые водоросли разрастаются весьма пышно, образуя огромные заросли, особенно вдоль берегов на сравнительно небольшой глубине.

Наиболее известными съедобными бурыми водорослями являются представители двух семейств: ламинариевые (*Laminariaceae*) с родами *Laminaria*, *Saccharina* (этот род недавно выделен из рода Ламинария и в русскоязычной литературе принадлежащие к нему виды по-прежнему называются ламинариями) и *Macrocystis*, и аляриевые (*Alariaceae*) с родами *Alaria* и *Undaria*. Водоросли этих семейств по питательности приравняются к таким злакам, как овес или ячмень, но значительно превосходят их по богатству витаминами. Ламинарии и сахарины растут в наших северных и дальневосточных морях. Наиболее известны ламинария сахаристая (*Saccharina latissima*), японская ламинария (*Saccharina japonica*) и ламинария пальчаторассеченная (*Laminaria digitata*). Первые две имеют вид длинной ленты (до 7 м в длину) с волнистыми краями, сидящей на относительно коротком стебельке. Стебелек имеет ветвящиеся выросты — ризоиды, которыми водоросль прикрепляется к грунту. У пальчаторассеченной ламинарии лист более широкий и короткий и рассечен на отдельные ленты как пальцы одной руки, откуда и название. На ламинарии очень похожа алярия. Однако ее пластина поуже и часто бывает рассечена, а черешок продолжается на пластине в виде ребра. Алярия предпочитает места с сильным течением воды, заселяет и прибойные зоны, тогда как ламинарии любят места потише. У ундарии пластина удлинненно-овальная, рассеченная, с продольным ребром, переходящим в ствол: облик настолько характерный, что ни с чем не спутать. Растут ламинариевые и аляриевые водоросли относительно неглубоко, добыть их можно с берега, но удобнее, конечно, делать это с лодки.

Благодаря содержанию йода и брома ламинарии используются для лечения щитовидной железы, склероза, при нервных расстройствах, а также при желудочных заболеваниях. Служат для получения альгиновой кислоты и маннита.

В критической ситуации ламинарии и алярии можно употреблять в сыром виде, но обычно их нарезают лапшой и варят. Процесс этот долгий: до трех часов (однако некоторые советуют варить ламинарию всего около получаса). Водоросли обычно сушат впрок. После предварительного подвяливания их сворачивают в трубочку и досушивают в таком виде, так удобнее их хранить. При необходимости водоросль опять размачивают. Сушеные ламинарии можно истолочь и использовать как муку или как добавку к муке. Хлебные изделия, испеченные с добавлением ламинарии, не черствеют. Ламинария, сваренная на японский манер в сахаре — неплохое, хотя и странное на вкус лакомство.

Интересная особенность ламинарий состоит в том, что они — растения многолетние, но ежегодно сменяют свои листовые пластины. Новая листовая пластина образуется за счет деления клеток на границе между черешком и старой листовой пластиной, которая при этом отодвигается и затем сбрасывается. В наших северных морях этот своеобразный «листопад» начинается обычно в конце ноября. Продолжительность жизни разных видов ламинарий колеблется от двух (Японское море) до четырех лет (северные районы).

Все ламинарии — жители холодных вод. Больше их в северном полушарии, меньше в южном. Сахаристая встречается от моря Лаптевых до Пиренейского полуострова. Примерно в тех же широтах и в Северной Америке. Пальчаторассеченная — по всей Северной Атлантике. Длинностебельная — по тихоокеанскому бассейну.

Если ламинарии попадают в теплую воду, то селятся на глубине (в Бразилии, например, уходят в пучину метров на 50, а то и на 80).

Летом, в самое теплое время года, когда многие северные водоросли торопятся расти и дают максимум продукции, ламинарии ведут себя как раз наоборот: тормозят или вообще прекращают рост. Ламинария пальчаторассеченная начинает расти в сентябре-октябре, когда наземные травы готовятся к зиме. В северных морях, например, самый быстрый ее рост приходится на февраль-март. Зато летом, когда температура поднимется до 18 градусов, ламинария замирает. Если же температура вырастет еще всего на два деления, тогда водоросли окажутся на грани гибели от перегрева.

**ЛАМИНАРИЯ ПАЛЬЧАТОРАССЕЧЕННАЯ** (*Laminaria digitata*) встречается в Белом, Баренцевом и Карском морях, растет на камнях, скалах, в литоральных «ваннах» и в сублиторали (заходит в воду на глубину до 35 м). Образует обширные заросли в местах с постоянным движением воды, у открытых берегов. Густые и большие подводные «водорослевые леса» формируются на глубине 4–10 м. Пластина ее крупная, удлиненная или округлая, рассеченная на четко отграниченные лопасти. Поверхность пластины гладкая, края ровные, не волнистые. Слоевища плотные, куски пальчатораздельных слоевищ длиной 70–160 см и более, шириной 3,5–14 см; края пластин гладкие. Стволик оканчивается густым пучком ризоидов, прикрепляющихся к каменистому субстрату. Зрелое растение имеет вид веера с поперечником 60–90 см, разделяющегося на множество узких плоских листьев. Цвет слоевищ пальчаторассеченной и всех прочих ламинарий от светло-оливкового до темно-оливкового, зеленовато-бурый, красно-бурый, иногда черно-зеленый. Поверхность слоевищ обычно покрыта белым налетом солей, который придется отмыть. Запах своеобразный, «морской», вкус солоноватый. Листья варят в супах или готовят как овощной гарнир, как правило, после сушки.

**ЛАМИНАРИЯ САХАРИСТАЯ**, или **МОРСКАЯ КАПУСТА** (*Saccharina latissima*) встречается в Белом, Баренцевом, Карском морях, в некотором количестве — в Черном море и во всех морях Дальнего Востока (в ряде стран культивируется, в том числе и за пределами своего естественного ареала). Растет на камнях, скальном грунте в нижней литорали и сублиторали. Образует обширные заросли на глубине от 2 до 20 м вдоль побережий материков и островов. Пластина очень похожа на солдатский ремень, только длиннее и шире: удлиненно-овальная или линейная, цельная, ровная или волнистая, гофрированная по краям, достигает 12–15 м в длину. Стволик в основании округлый, в месте перехода в пластину плоский, оканчивается круглой подошвой с ризоидами, которые, в отличие от ежегодно сбрасываемых листьев, могут существовать 2–4 года. Крепятся эти водоросли намертво, как макроцистис: сразу не оторвешь. «Ремень» ламинарии спружинит, натянется и, наконец, лопнет. Слоевища ламинарии сахаристой содержат маннит, поэтому эта водоросль — самая сладкая из ламинарий, откуда и видовое название (при высушении водоросль покрывается сладким белым порошком, словно вывалянная в муке). Заготавливают растение в основном в Белом море, вылавливая специальными приспособлениями на глубине 5–6 м, и сушат на солнце.

Благодаря содержанию йода порошок ламинарии сахаристой применяется в медицине для лечения и профилактики атеросклероза и зоба. Из мелко перемолотых и высушенных водорослей получают отличные фильтры для улавливания тяжелых металлов: при очистке промышленных сточных вод они действуют гораздо эффективнее, чем традиционный активированный уголь.

В советское время пирамиды копеечных консервов салата из морской капусты высились в каждом магазине. На фоне дефицита других продуктов у граждан СССР развились как неприязнь к доступному, но специфическому продукту, так и уважение. Салат из



морской капусты знали, пожалуй, все, но любили лишь немногие. Консервирование значительно изменяет вкус этих водорослей, снижает содержание витаминов и минералов, поэтому в наше время, когда достать можно почти все, лучше обратить внимание на сушеные или свежие сахаристые ламинарии. Для приготовления морскую капусту обычно отваривают (это не относится к готовой или консервированной капусте). Проще всего взять 1 часть водорослей на 5 частей воды, слегка подсолить и отварить в течение нескольких минут. Подавляющее большинство рецептов, которые вы найдете ниже, разработаны именно на основе ламинарии сахаристой, хотя годятся они, конечно, и для прочих съедобных водорослей.

**ЛАМИНАРИЯ ЯПОНСКАЯ**, или **КОМБУ** (*Saccharina japonica*) растет у нас у материкового побережья Японского моря от мыса Поворотного до мыса Бычьего, а также вдоль южного и юго-западного побережья острова Сахалин и Южных Курильских островов, проникая на север приблизительно до 50° с. ш. Она образует промысловые заросли на камнях и скалах на глубине от 0,5 до 25 м в местах с постоянным движением воды, не выносит опреснение. Чаше всего поселяется у открытых берегов, мысов и в бухтах, подверженных действию волн и течений, на участках с каменистыми и скалистыми грунтами. Наиболее мощные заросли расположены на глубине 4–10 м. Слоевище состоит из пластины, стволика и ризоидов. Пластина линейная, цельная, не рассеченная на лопасти, длиной 2–6 (иногда до 12) м, шириной 10–35 см, с клиновидным, а у старых слоевищ с округлым или сердцевидным основанием. Стволик длиной 3–70 см и диаметром около 1 см, цилиндрический или уплощенный, плавно переходит в пластину.

Добывается и используется только второгодняя ламинария японская, поскольку именно на второй год жизни, к июню-июлю, она формирует наибольшую биомассу (после летне-осеннего спороношения она отмирает). Как и в случае других ламинарий, ламинария японская прочно прикрепляется ризоидами к каменистому или к скалистому дну, поэтому для ее лова применяют ручные орудия, которыми слоевища отрывают или срезают с грунта. Культивируется в ряде стран<sup>1</sup>.

Самое раннее литературное упоминание комбу относится к 797 году — водоросль была преподнесена в дар и в качестве дани от региона Тохоку. Тем не менее, считается, что комбу едят с гораздо более раннего времени, возможно, начиная с периода Дзёмон, однако комбу со временем полностью разлагается, поэтому при археологических раскопках ее не находят. В период Муромати был изобретен новый способ сушки, который позволил хранить комбу более трех дней. К периоду Эдо, когда Хоккайдо был колонизирован, и от него были проложены торговые пути, комбу стал популярен по всей Японии. С периода Эдо комбу распространилась на Окинаву, и в окинавской кухне эти водоросли до сих пор занимают важное место (на Окинаве потребляют больше всего комбу в Японии). В XX веке был изобретен способ культивации комбу, она подешевела и стала доступной всем желающим. С 1960-х годов комбу стали экспортировать во многие страны мира. Комбу — популярный ингредиент многих японских блюд. С ним готовят даси (традиционный японский бульон, основа многих блюд японской кухни, супов и соусов). Комбу продают сушеной, маринованной в уксусе, а также свежей, в составе сасими. Другой метод — размягчение полосок комбу в горячей воде. Если мягкие полоски прокипятить в соевом соусе с добавлением мирина, получится японское блюдо «цукудани». Комбу, нарезанную полосками 5–6-сантиметровой длины и двухсантиметровой ширины, также маринуют в кисло-сладком маринаде,

<sup>1</sup> Более 90 % комбу выращивается, в основном, на Хоккайдо, хотя во Внутреннем Японском море тоже имеется несколько крупных ферм.



а затем едят как закуску к зеленому чаю. Порошком комбу приправляют бобы для увеличения их усвояемости и рис для суши.

Особый продукт из комбу — водорослевый чайный напиток под названием *комбуча* (昆布茶, «чай из комбу»), который готовится из сушеных водорослей, смолотых в пудру. В свое время из-за неверного применения перевода этим словом теперь в странах Западной Европы, США и России так называют напиток из чайного гриба («комбуча»), хотя правильное его название по-японски звучит как *котякиноко* (昆布茶).

Свежесобранные комбу сушат и сортируют — лучшие части используются для еды, а остальное идет на приготовление бульона даси. Из комбу готовят множество интересных закусок наподобие нашего «салата из морской капусты». Едят, порезав тонкими полосками, с рисом или добавляют в суп. Основное предназначение комбу — это бульон даси и ароматизация риса для суши. Иногда комбу тушат с овощами и рыбой. Для сушеной комбу характерен легкий белесый налет, это нормально. Протрите поверхность салфеткой и замочите водоросли в чуть теплой воде. Когда водоросли набухнут, их можно нарезать и приготовить. Обычно нарезают полосками длиной 15 и шириной 2–3 см, перевязывают и варят до готовности. Попробуйте скатать из комбу рулетики, положив в середину кусочки рыбного филе или овощи. Обвяжите рулеты тонкими полосками комбу для скрепления. Рулеты можно отварить или потушить.

Среди прочих ламинарий, которые могут попасться вам на берегу или в улове, можно упомянуть **ЛАМИНАРИЮ УЗКУЮ** (*Laminaria angustata*), растущую от Охотского до Японского моря. Слоевище этой водоросли действительно узкое, что хорошо отличает ее от прочих ламинарий. В Балтийском море, если вы житель Калининградской области, вам может встретиться красивейшая **ЛАМИНАРИЯ ГИПЕРБОРЕЙСКАЯ** (*Laminaria hyperborea*), водоросль с длинным стволиком, на конце которого расположена разделенная на пальчатые сегменты пластина. Высота растения достигает 3,5 м, селится оно на глубине 5–30 м в зависимости от прозрачности воды (чем прозрачнее, тем глубже заходит). От ламинарии пальчаторассеченной гиперборея отличается более светлой окраской (желтовато-коричневая) и более длинным стволиком.

Бурые водоросли из рода **МАКРОЦИСТИС** (*Macrocystis*) — самые крупные из известных, превышающие длину 60 м (по данным английских ботаников — до 200 и даже 300 м!). При таких габаритах макроцистис не только выдерживает убийственную силу волн, но способен эффективно гасить их, причем на «ревуших сороковых» широтах. Именно здесь поднимаются его волноломы. Грунт для поселения эта водоросль выбирает надежный, каменистый: подводные скалы на глубине 20–30 метров, где закрепляется намертво. Чаше волнам удастся разрушить скалу, чем оторвать водоросль. Иногда находят такие сорванные с места «змеи». Они блуждают по воле стихий, не расставаясь с отломанной волнами глыбой камня, как цистозейра не расстается со своим «моллюсковым» якорем. Блуждают неделями, поскольку гибкий стебель макроцистиса толст, как бревно (центральная ножка может иметь диаметр около 10 см, а у места прикрепления к дну — иногда до 1 м) и обладает соответствующей прочностью.

До недавнего времени было непонятно, как водоросль попадает и закрепляется на глубине в 20–30 метров и более. Однако британцам удалось установить, что споры прорастают на мелководье на глыбе скального грунта, после чего образовавшаяся «рассада» облюбовывает камешки. У каждого экземпляра водоросли — свой. Затем проносится шторм. Волны поднимают растение вместе с камнями-якорями и увлекают их от берега. Выполняя роль грузила, камень уносит в пучину юный макроцистис. Там он остается на дне и вытягивается, взрослея, до кромки воды.

Макроцистисы — многолетние растения, доживающие до 8–10 лет. Растут на скалистых и каменистых грунтах на глубине 20–30 м (а по последним данным — до 260 м). Обитают преимущественно в Южном полушарии, но есть и в северной части Тихого океана. К нашим дальневосточным берегам иногда заносятся штормами, а так — не растут.

Для пищевых целей выброшенные на берег макроцистисы обычно сушат и перемалывают в порошок или хлопья, которые как приправу добавляют в супы, салаты и т. д. Такой порошок — идеальный заменитель соли, содержащий витамины и микроэлементы.

**УНДАРИЯ ПЕРИСТАЯ**, или **ВАКАМЭ** (*Undaria pinnatifida*) встречается у нас только в Японском море. Растет на каменистом грунте в сублиторали на глубине 0,5–5 м в местах с сильным течением, на скалах в прохладных водах в зоне отлива. Пластина буровато-зеленая, тонкая, 45–60 см длиной и 20–40 см шириной, со срединным ребром, перисторассеченная на округлые притупленные доли. Нижние доли короткие, узкие, верхние — широкие. Стволик 8–12 см длиной, жесткий (перед готовкой его удаляют). Во время спороношения на нем образуются толстые складчато-волнистые крылья, на которых формируются спорангии. В нижней части стволик с узкими крыльями, округлый. Растение многолетнее.

Хотя естественный ареал ундарии перистой находится в пределах холодных вод близ Китая, Кореи и Японии, с 1990-х ее появление отмечено у Новой Зеландии, США, Франции, Великобритании, Испании, Италии, Аргентины и Австралии. Всемирная база инвазивных видов (видов-вторженцев) указывает вакамэ в составе первой сотни.

Эта водоросль имеет сладковатый привкус и обычно используется при приготовлении супов, салатов и овощных блюд. Ундария — та самая «чука», которая появилась недавно в виде салатов в наших магазинах (в ресторанном меню она фигурирует как вакамэ и, поверьте, менее вкусна, так как в магазинную версию производители мудро добавляют сахар, к которому она очень сродственна). Прекрасно сочетается с соусом тэрияки.

Скользкие листы вакамэ имеют зеленый цвет и нежный сладковатый вкус. Сушеные листы нарезают на мелкие кусочки, так как при приготовлении они сильно разбухают. В Японии и Европе вакамэ хранят в сушеном или соленом виде. Главные блюда с этой водорослью — супы мисосиру (японский) и миёккук (корейский), а также салаты с тофу (китайские). Вакамэ может подаваться в качестве закуски. Все эти блюда обычно поливают соевым соусом или уксусом.

**АЛЯРИЯ** (*Alaria*) — род водорослей, объединяющий растения с крупным слоевищем, состоящим из пластины, стволика и ризоидов. Пластина линейной или овальной формы с характерным узким толстым ребром, проходящим по продольной оси (в ребре находится воздух, позволяющий водоросли плавать по волнам). Основание пластины почковидное, клиновидное или сердцевидное, края волнистые или разорванные. У старых экземпляров от верхней части пластины остается только одно ребро. По бокам стволика расположены *спорофиллы* — пластинчатые образования, на которых развиваются органы размножения (спорангии). Основная пластина и спорофиллы однолетние, стволик и ризоиды — многолетние (при заготовке нужно оставлять нижнюю часть растения около метра длиной для отрастания). К концу лета старые пластины обрываются штормами, новые начинают отрастать в марте и достигают максимума биомассы в мае-июне.

Алярии во многом противоположны ламинариям. Ламинарии достигают от силы 5 м длины, тогда как крупные виды алярий — 20, а то и все 45, т. е. вполне может поспорить с макроцистисом (см. ниже). В наших водах крупные виды алярий — настоящие гиганты. У берегов Камчатки и Командорских островов они образуют подводные леса. Но если в ламинариевых лесах жизнь бьет ключом, то в аляриевых — пусто. Алярия живет одна. Рыбы избегают откладывать икру в ее зарослях,

их косяки обходят фронт алярий стороной. Нет в гигантских лесах ни морских ежей, ни морских звезд. Только изредка появляются мшанки и гидроиды, да и то, скорее, случайно.

Когда наступает отлив, плети алярии налегают друг на друга, перекрещиваются и сплетаются. Образуется такая каша, сквозь которую невозможно пробиться на шлюпке. Во время прилива хаос плавающей зелени напоминает скопище надувных матрацев для отдыхающих. На Командорах их называют капустниками. На таких капустных матрацах любят понежиться каланы и нерпы. Если во время отлива обнажатся камни и на них налипнут, высыхая, аляриевые плети, каланы расположатся именно здесь, а не на голом камне. Они приходят сюда именно отдыхать, так как есть в аляриевом лесу нечего. В местах с сильным волнением алярии гасят его не хуже макроцистиса.

В России около 10 видов алярий, из которых в пищу традиционно употребляется алярия съедобная.

**АЛЯРИЯ СЪЕДОБНАЯ** (*Alaria esculenta*) — некрупная среди своих родственников водоросль со слоевищем длиной до 2 м и шириной 3–20 см. Пластина с остроклиновидным основанием. Среднее ребро широкое, плоское, в поперечном сечении четырехугольное. Стволик довольно длинный. Спорофиллы расположены на ограниченном участке стволика, длинноланцетовидные, до 25 см длиной и в верхней части до 3 см шириной. В зависимости от глубины произрастания цвет может варьироваться от темно-коричневого до светло-оливкового. Растет в нижней литорали и в сублиторали в Белом, Баренцевом и Карском морях, около линии наибольшего отлива и ниже. Всегда полностью погружена в воду и прикреплена к камням. Используется местным населением в пищу и как корм для скота. Ребра пластины («жилки»), сладкие и хрустящие, режут сырыми в салат. Их солят или сушат; сушеные после размачивания можно использовать в супах или готовить как овощное блюдо.

Помимо ламинариевых и аляриевых, среди других съедобных бурых водорослей наших морей стоит обратить внимание на саргассы, фукусы, пельвецию и аскофиллум.

**САРГАССУМ** (*Sargassum*) — род морских бурых водорослей семейства саргассовых (*Sargassaceae*), включающий более 300 видов, распространенных по берегам теплых морей планеты. Саргассы корневой частью прикрепляются ко дну. Будучи оторванными волнами, их слоевища переносятся течениями и образуют так называемые саргассовы моря, затрудняющие движение кораблей. Самым известным из таких морей является Саргассово море Атлантического океана (преобладающими двумя видами там являются саргассумы погруженный и плавающий). При этом такие свободно плавающие слоевища не размножаются, т. е. представляют собой временное явление, которое не прекращается только благодаря постоянному «прибытию» новых оторванных водорослей. Как и ламинарии, саргассы образуют кипящие жизнью подводные и надводные водорослевые леса, дающие пристанище многочисленным морским животным. Характерной особенностью саргассума является наличие одиночных воздушных пузырей на конечных ветках. Скопления этих пузырей напоминают гроздь мелкого винограда, поэтому первооткрыватели американского континента под предводительством Колумба, увидев эти водоросли, назвали их «сальгацо», что в переводе с португальского языка означает «виноград» (морским виноградом иногда ошибочно называют другие бурые водоросли — фукусы). В хозяйстве человека эти водоросли используют для производства удобрений, кормовой муки и некоторых биологически активных добавок. В Юго-Восточной Азии отдельные виды употребляют в пищу.

У нас на Дальнем Востоке (Японское море) встречаются и используются в пищу два вида саргассов — саргассум смешанный и хидзики.

**САРГАССУМ СМЕШАННЫЙ** (*Sargassum confusum*) растет в сублиторали, реже в нижней литорали Японского моря. Слоевище (до 1 м высотой) прикрепляется широкой подошвой. Главный ствол угловатый, иногда с шиповидными выростами. Ветви длинные, округлые или слегка сдавленные. Листья в нижней части растения кожистые, ланцетовидные или линейные, со срединным утолщением, сидят на округлом черешке. Край листьев зубчатый. Верхние листья узкие, линейные, со срединной жилкой или без нее. Воздушные пузыри округлые, в нижней части растения крупные, а в верхней — маленькие.

**ХИДЗИКИ** (*Sargassum fusiforme*) встречается по каменистым литоралиям и сублиторалиям (ниже нижней линии отлива) Китая, Кореи и Японии, у нас — в Японском море. От центрального стволика отходят побеги круглого сечения, на концах веточек находятся расширения; цвет водоросли варьирует от оливково-зеленого до коричневого.

Хидзики был частью диеты японцев на протяжении столетий. Он богат клетчаткой и основными минералами, такими как кальций, железо и магний. Согласно японскому фольклору, своими густыми, черными и блестящими волосами они обязаны именно регулярному употреблению небольших количеств хидзики. Хидзики входит во множество рецептов. Свежие или сушеные водоросли можно обжаривать, готовить на пару или варить как овощное блюдо, нарезать в супы, добавлять в рыбу, рис и даже заваривать как чай. Структура водоросли довольно жесткая.

Собирают хидзики с марта по май во время отлива, пользуясь серпами. После сбора водоросли обычно кипятят и сушат. Сушеный обработанный хидзики становится черным. Для использования в пищу высушенные растения сначала вымачивают в воде, а затем готовят, обычно с добавлением соевого соуса и сахара. Свежие хидзики обжаривают в растительном масле, а затем тушат с овощами все с тем же соевым соусом или используют как украшения других блюд (водоросль и правда выглядит очень колоритно).

**ХОРДА** (*Chorda*) — однолетние бурые водоросли семейства Хордовых (*Chordaceae*), широко распространенные в прохладных и холодных водах Северного полушария. Слоевища хорд полностью отвечают своему названию: они имеют вид тонкого неразветвленного шнура<sup>1</sup> 0,5–5 м длиной и 3–5 мм шириной, с маленькой подошвой в основании. Поверхность шнура гладкая или густо покрытая бесцветными или окрашенными волосками. Внутри слоевища может развиваться полость. Род содержит два вида, оба встречаются в морях России.

**ХОРДА НИТЕВИДНАЯ** (*Chorda filum*) растет на открытых и защищенных берегах в нижней литорали и верхней сублиторали на камнях и ракушечных грунтах. Встречается летом в Белом и Баренцевом морях, а также во всех морях Дальнего Востока. Слоевище ее голое или с небольшим количеством бесцветных либо желтоватых волосков (до 2 м длиной и 4 мм толщиной), суженное у вершины, у основания или на обоих концах.

**ХОРДА ОПУШЕННАЯ** (*Chorda tomentosa*) растет в литорали и сублиторали на камнях, песчано-ракушечных и илистых грунтах. Встречается весной и ранним летом в Белом и Баренцевом морях.

<sup>1</sup> В языках разных народов шнуровидность хорды обыгрывается в названиях, включающих такие как «рыбачья леска», «волос русалки», «кошачьи кишки», «шнурки», «морские глисты» и прочие перлы.

Слоевище, за исключением самой нижней части, густо покрыто длинными золоти-сто-бурыми волосками. Таллом до 120 см длиной и 5 мм толщиной, к вершине и к основанию сужается.

По своим вкусовым качествам хорды ничуть не уступают ламинариям. Добыть их проще, а варка и сушка из-за незначительной толщины требуют значительно меньше времени.

По всему побережью наших северных морей, везде, где есть камни, к которым можно прикрепиться, растут водоросли **ФУКУСЫ** (*Fucus*), представители одноименного семейства фукусовых (*Fucaceae*). Фукусы выглядят как кустики из дихотомически ветвящихся плоских веточек. На их концах находятся вздутия, служащие фукусам поплавками, которые поддерживают растения в воде в вертикальном положении. У многолетних форм нижняя часть слоевища оголяется и становится прутовидной. Фукусы содержат слизи, альгин, маннит, фуцит,  $\beta$ -каротин, зеаксантин, йод, бром, калий, эфирные масла, витамины и минералы. Фукус эффективно борется с жировыми отложениями, уменьшает уровень холестерина, регулирует липидный и пуриновый обмены.

Недавно исследования показали, что экстракт фукуса пузырчатого способствует сокращению наполненных фибробластами коллагеновых гелей за счет повышенной экспрессии молекул интегрин. Говоря по-русски, при нанесении геля с водным экстрактом водоросли на кожу человека было выявлено значительное уменьшение толщины кожи, а также значительное улучшение ее эластичности. Отличные результаты были показаны для кожи щек, толщина которой относительно других участков тела с возрастом сильнее всего увеличивается, а эластичность — уменьшается. Эти результаты свидетельствуют о том, что экстракт этого растения обладает выраженной антивозрастной активностью и может быть полезен для различных косметических средств (сейчас в косметологии фукус применяют для обертываний).

Среди прочих фукусов наиболее распространен фукус пузырчатый. Это то самое растение, которым, будучи голодным студентом, я среди прочих странностей питался на Беломорской биостанции МГУ в далеком 1992 году.

**ФУКУС ПУЗЫРЧАТЫЙ** (*Fucus vesiculosus*) растет в литорали, реже в верхней сублиторали. У открытых и защищенных берегов он образует настоящие заросли, может заходить в места с сильным опреснением воды. Встречается в Белом, Баренцевом, Карском и Балтийском морях. Кусты этой водоросли от 15 до 150 см высотой, оливково-бурые в верхней части и почти черные в основании, сильно разветвленные. Края ветвей ровные. По обеим сторонам средней жилки располагаются (обычно парами) воздушные пузырьки округлой или овальной формы (на прибойных местах они могут отсутствовать — лопаются). Средняя жилка наиболее отчетливо выражена в нижней и средней части таллома.

Фукус можно употреблять в сыром, сушеном виде и в супах, но его вкусовые качества не слишком высоки, скорее он полезный, чем вкусный. Высушенный и перемолотый в порошок фукус — прекрасная витаминно-минеральная добавка к любым блюдам. В настоящее время фукус начали собирать и заготавливать на Белом море. Начаты первые эксперименты по приготовлению из него различных продуктов переработки, например сливочного масла с морской солью и водорослями.

В северных морях на литорали рядом с фукусами можно обнаружить довольно похожие на него *пельвецию* и *аскофиллум*. Они тоже могут быть использованы в пищевых целях аналогично фукусу.



**ПЕЛЬВЕЦИЯ ЖЕЛОБЧАТАЯ** (*Pelvetia canaliculata*) похожа на фукус, но не образует пузырей. Кустики ее 2–15 см высотой, желтовато-оливкового цвета, многолетние. Ветви 1–5 мм шириной, с завернутыми в виде желобка краями. Растет в верхней и средней литорали в местах с ослабленным прибоем. Встречается в Белом и Баренцевом морях.

**У АСКОФИЛЛУМА УЗЛОВАТОГО** (*Ascophyllum nodosum*) кусты крупные, около 1 м высотой, тоже многолетние. Ветви до 8 мм шириной, с пузырями или без них, сдавленно-цилиндрические, мясистые, лишены средней жилки (ребра). Растет на каменистых и песчаных грунтах в средней и нижней литорали в защищенных от прибоя местах в Белом и Баренцевом морях.

## РЕЦЕПТЫ

Приведенные рецепты, как и в случае с папоротниками, относятся в основном к разработкам отечественного общепита. Для соблюдения гармонии они несколько разбавлены народными рецептами и рецептами азиатской, европейской и американской кухонь.

### ЗАГОТОВКА ВОДОРΟΣЛЕЙ

Наиболее простой способ заготовки свежих водорослей — замораживание. Для этого их достаточно промыть, нарезать, уложить в пакеты и контейнеры и поместить в морозилку при температуре от –15 до –20° С. После размораживания водоросли нужно отварить.

### СУШКА ВОДОРΟΣЛЕЙ

Из-за различий в плотности, текстуре и влажности различных водорослей для их сушки применяется несколько методов. Все эти методы традиционны, так водоросли сушат столетиями и тысячелетиями. Непосредственно после сбора водоросли нужно хорошо промыть в морской воде, чтобы удалить песок, мусор, мелкие ракушки и т. п. Перед сушкой правильно быстро ополоснуть водоросли в пресной воде, чтобы удалить с поверхности избыток соли, но это дело вкуса. Большинство водорослей после сушки можно есть сырыми, причем часто они становятся более интересными на вкус, чем свежие. Правильно высушенные водоросли могут храниться в герметичной упаковке много лет. Их можно растирать в порошок для приправ, обжаривать или варить на пару, добавлять в салаты, заворачивать в них начинку (например, делать домашние суши).

**Для сушки на порошок** нарежьте водоросли на мелкие кусочки (5–6 мм), хорошо просушите и измельчите в ступке, мясорубкой или блендером. Храните водорослевый порошок в герметичной упаковке, чтобы он не мог отсыреть.

**Плоские листки из водорослей** — своеобразный ответ японцев на мексиканские лепешки и французские тонкие блинчики (хотя неизвестно, что появилось раньше). Измельчите свежие водоросли в кашу с небольшим количеством воды, намажьте как можно более тонким слоем и высушите, чтобы получилась «водорослевая бумага». Храните эту бумагу стопочкой в герметичном контейнере и с удовольствием ешьте, делая из нее роллы, т. е. заворачивая рыбу, овощи, сыр, рис — что угодно.

**Целые листья.** Крупные листья режутся на куски примерно 30 на 10 см (по размеру имеющихся у вас лотков) и сушатся до такой степени влажности, чтобы они не ломались при скручивании. Хранить их можно будет именно скрученными, наподобие сигар. Так можно сушить водоросли саргасса, ундарии (вакамэ), ламинарий, алярий, пальмари, ульвы и др.

**Хрустящие чипсы.** Порезать тонкие пластины на кусочки размером 3–5 см, а толстые и мясистые — на ломтики толщиной 6 мм. Высушить до хрустящей корочки. Таким способом хорошо сушить фукус и хондрус.

## МАРИНОВАНИЕ ВОДОРΟΣЛЕЙ

Маринованные водоросли служат исходным продуктом для приготовления многих холодных закусок и салатов, хотя их можно употреблять и как самостоятельное блюдо. Маринованные водоросли принято готовить из сушеных, так они получаются гораздо вкуснее, чем если сделать их из свежих.

Замочить сушеные водоросли в 1–2 л воды на 4–6 часов (при подборе емкости учтите, что они увеличатся в 5 раз). Затем воду слить и хорошо несколько раз промыть от песка и прочего мусора. Положить водоросли в кипящую воду и кипятить до мягкости (обычно это занимает около 20 минут). Приготовить маринад. Вскипятить воду, добавить сахар, соль, кориандр, перцы, гвоздику и лавровый лист. Варить на медленном огне 5 минут, снять, остудить, процедить и добавить уксус. Залить подготовленные водоросли маринадом (можно предварительно нарезать их помельче) и оставить на ночь в холодильнике. Для улучшения вкуса в водоросли перед заливкой маринадом можно добавить нарезанный полукольцами репчатый лук и натертую на крупной терке морковь. Готовые водоросли хранить в холодильнике в стеклянной таре.

*Сушеные водоросли — 100 г.*

*Маринад: вода — 0,5 л, сахар — 2 ст. л., соль — 1–2 ст. л., зерна кориандра — 0,5 ч. л., черный перец — 5 горошин, душистый перец — 3 горошины, гвоздика — 5 бутонов, лавровый лист — 2 шт., уксус (6–9 %) — 2 ст. л.*

### Водоросли, заготовленные с грибами

В некоторых районах Дальнего Востока распространен засол грибов с морскими водорослями. Это делается очень просто. В бочку укладывается слой грибов (любых, не требующих предварительного вымачивания), потом слой смоченных пресной водой свежих водорослей (любых добытых). Соль не добавляется — водоросли и так соленые. Такую операцию повторяют несколько раз, после чего держат под гнетом классические 40 дней.

Еще мне рассказывали, что в тех же местах из морской капусты и грибов готовят икру типа баклажанной. Рецепт ее приготовления также прост. Сырые отмоченные в воде водоросли измельчают на мясорубке или в комбайне, после чего фарш разваривают или тушат в подсолнечном масле вместе с грибами. К полученной массе добавляют по вкусу соль, томатный соус и уксус. Готовую икру закатывают в банки.

## СОУСЫ

### Зеленый соус

Смешать ингредиенты в блендере (можно добавить немного воды).

*Растительное масло — 0,5 стакана, готовая горчица — 1 ч. л., сушеные водоросли — 0,5 стакана, лимонный сок или уксус — 2 ст. л., соевый соус — 1 ст. л., нарезанный зеленый лук — 1 ч. л.*

### Морской соус

Смешать компоненты в блендере. Такой соус хорош для салатов и, разумеется, подходит и к блюдам из водорослей.

*Йогурт — 1 стакан, лимонный сок или уксус — 2 ст. л., готовая горчица — 1 ст. л., соевый соус — 1 ч. л., сушеные водоросли — 0,5 стакана, нарезанный зеленый лук — 1 ч. л.*

## САЛАТЫ И ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

Неплохие салаты и винегреты получаются из свежих (репчатый лук, морковь, свекла), отварных (картофель, свекла), соленых и маринованных (огурцы, помидоры) и консервированных (зеленый горошек) овощей, смешанных с маринованными морскими водорослями и заправленными сметаной или майонезом. Пропорции могут быть любыми, добавление мяса и рыбы приветствуется.

### Порфира с маслом (кельтская кухня)

Порфиру промыть и нарезать на кусочки около 5 см. Воду в кастрюле среднего размера довести до кипения, положить туда водоросли, накрыть крышкой и варить 15 минут, до мягкости. Слить воду и подавать на стол, посыпав морской солью, молотым черным перцем и полив сливочным или мятным маслом.

### Салат «Осень»

Ингредиенты нарезать, смешать и залить растительным маслом. В зимнюю версию этого салата добавляют вареное яйцо и репчатый лук, а заправляют не маслом, а майонезом.

*Маринованные водоросли (см. выше) — 150 г, огурцы и/или помидоры (соленые или маринованные, без рассола) — 100 г, редька — 100 г, растительное масло — 20 мл.*

### Салат рыбный (мясной)

Это классическое блюдо советских столовых. Привожу в порядке ностальгии. Приготовление — все нарезать и смешать. Вес ингредиентов определен ГОСТом на одну порцию.

*Маринованная морская капуста — 65 г, горбуша, кета, филе морского окуня или трески (свежемороженые отварные) — 72 г (или баранина или говядина отварные — 88 г), отварной картофель — 42 г, огурцы соленые — 22 г, консервированный зеленый горошек — 18 г, майонез или сметана — 30 г, томатный соус — 5 г.*

### Салат «Дальневосточный»

Смешать маринованные водоросли с квашеной капустой. Картофель отварить, очистить, охладить, нарезать ломтиками. Репчатый лук нашинковать. Подготовленные овощи смешать, посолить, заправить растительным маслом. Готовый салат выложить горкой в салатник или на тарелку и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

*Маринованные водоросли — 100–150 г, квашеная капуста — 100–150 г, картофель — 150–200 г, репчатый лук — 100 г, растительное масло — 50 мл, соль и зелень — по вкусу.*

### Салат «Морской»

Классическое веганское блюдо с легко заменяемыми ингредиентами. Перемешайте компоненты и подавайте с вашим любимым соусом. Состав можно менять в зависимости от того, что выросло в огороде или найдено в лесу или в поле. В салат можно дополнительно добавить лук, тофу, а если вы не вегетарианец — сыр, рыбу и т. д.

*Ростки люцерны — 1 стакан, ростки гороха — 1 стакан, нарезанные ростки нута — 0,5 стакана, зелень гречихи — 1 стакан, трехдневные ростки пшеницы — 1 стакан, всходы подсолнечника — 1 стакан, орехи и семена — 0,5 стакана, нарезанные размоченные сушеные водоросли — 1 стакан.*

### Икра грибная с морской капустой

Сушеные грибы замочить теплой водой, хорошо промыть, затем отварить и охладить. Подготовленные грибы порубить вместе с солеными огурцами и вареной морской капустой, для приготовления которой можно использовать и сушеные водоросли. Затем все обжарить на растительном масле с репчатым луком и заправить уксусом, солью и перцем. Подавать икру лучше всего в охлажденном виде. При подаче посыпать нашинкованным зеленым луком.

*Морская капуста свежемороженая — 100–150 г, сушеные грибы — 20–25, соленые огурцы — 500 г, репчатый лук — 150 г, растительное масло — 50–70 г, уксус (3 %) — 30–45 мл, пряности и соль — по вкусу.*

### Сельдь с морской капустой

Сельдь разделать на филе (если она очень соленая, то предварительно вымочить, лучше в молоке). Подготовленное филе, размоченный в воде пшеничный хлеб, лук, отваренную морскую капусту

и яблоки пропустить через мясорубку. Измельченную массу перемешать и заправить растительным маслом и уксусом. При подаче положить в селедочницу и посыпать рубленым сваренным вкрутую яйцом.

*Сельдь — 250–300 г, пшеничный хлеб — 50–100 г, репчатый лук — 1 большая луковица, яблоко — 1 шт., яйцо — 1 шт., растительное масло — 50 мл, морская капуста — 100–150 г, уксус (3 %) — 15–30 мл.*

### **Печеночный паштет с морской капустой**

Печень промыть, отварить на слабом огне, охладить и пропустить через мясорубку вместе с вареной морской капустой. Полученную массу соединить с нашинкованным луком, предварительно обжаренным на растительном масле. В подготовленную массу добавить молоко или бульон, соль, перец, растопленное сливочное масло и хорошо перемешать. Готовый паштет уложить на тарелку и украсить рубленым сваренным вкрутую яйцом.

*Печень говяжья — 200–250 г, растительное масло — 50 мл, репчатый лук — 150 г, молоко или бульон — 60–70 мл, сливочное масло — 50 г, яйцо — 1 шт., морская капуста (свежемороженая) — 100–150 г, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

Сейчас в наших магазинах можно найти целый ряд консервов с начинкой из морской капусты. На удивление они бывают довольно вкусными. Рецепты их не трудны, и можно самим приготовить подобные «консервы», только свежие, в домашних условиях. Вот основная подборка.

### **Морская капуста с овощами в томатном соусе**

Свежую морскую капусту тщательно перебрать, промыть и измельчить, после чего обжарить на растительном масле и охладить. Подготовленную капусту и измельченные обжаренные овощи перемешать, добавить томатный соус и еще раз тщательно перемешать. Будет вкусно добавить обжаренные кабачки или баклажаны.

*Свежая морская капуста — 150–200 г, морковь — 55–60 г, свекла — 25–40 г, томатный соус — 95–120 мл, растительное масло — 70 мл.*

### **Трепанги с морской капустой и овощами в томатном соусе**

Если вам удалось добыть трепангов, то, предварительно разделав, удалив внутренности и тщательно промыв в проточной воде, отварить в течение 6–10 минут, после чего вторично промыть в проточной воде. Подготовленных трепангов измельчить, панировать в пшеничной муке и обжарить на растительном масле. Охлажденные обжаренные трепанги и фарш из измельченных обжаренных овощей и морской капусты (см. предыдущий рецепт) смешать и добавить томатный соус.

*Разделанные трепанги — 100 г, свежая морская капуста — 50 г, томатный соус — 100 мл, овощи — 50 г, пшеничная мука — 30–40 г, растительное масло — 68–85 мл.*

### **Диетический салат из морской капусты**

Белокочанную капусту тонко нашинковать, растереть с солью и слегка отжать. Перец нашинковать, лук мелко порезать. Подготовленные овощи, капусту, перец и большую часть лука соединить с морской капустой, посолить, заправить растительным маслом и сахаром. Положить в салатник, оформить нарезанным огурцом и посыпать зеленым луком.

*Консервированная морская капуста — 100 г, белокочанная капуста — 100 г, растительное масло — 30 мл, зеленый лук — 20 г, свежий сладкий перец — 50 г, свежий огурец — 20 г, сахар — 10 г, соль — по вкусу.*

### **Солянка из морской капусты с черносливом**

Белокочанную капусту нашинковать, залить небольшим количеством нежирного бульона и тушить до полуготовности. Лук нашинковать, обжарить на растительном масле, добавить томат-пасту и жарить еще 1 минуту. Огурцы очистить, нарезать и сварить (да, именно так). Чернослив промыть и удалить косточки. Лук, обжаренный с томат-пастой, морской капустой, вареными огурцами и черносливом,

соединить с тушеной капустой, положить лавровый лист, душистый перец, сахар, соль и тушить до готовности 15–20 минут. Добавить сверху морскую капусту, посыпать тертым сыром, поставить сковороду в духовку и запечь.

*Консервированная морская капуста — 100 г, капуста белокочанная — 100 г, соленый огурец — 50 г, чернослив — 50 г, репчатый лук — 50 г, томат-паста — 30 г, растительное масло — 40 мл, сахар — 10–15 г, лавровый лист, душистый перец и соль — по вкусу, сыр для натирания — по необходимости.*

С нашей точки зрения суши и прочие азиатские «штучки» — это не еда, а тоже холодные закуски, хотя ими и можно наесться. Ниже некоторые рецепты подобных холодных закусок. Как правило, они либо вегетарианские, либо диетические, а часто и то, и другое одновременно.

### **Рулетики из водорослей**

Насыпать зелень на сырые пластины нори (порфиры) и полить соусом. Будет очень вкусно, если добавить к зелени семена подсолнечника, рис, тофу, креветок и вместе с зеленью свернуть в рулетики.

*Ростки гречихи — 1 стакан, ростки люцерны — 1 стакан, ростки бобов — 1 стакан, пластины нори — по необходимости, салатная подлива или соус — 1 стакан.*

### **Пирожки с водорослями**

Смешать все ингредиенты вместе и слепить из полученного «теста» пирожок. Можно сразу так и съесть, но лучше положить на лист зеленого салата и полить сверху соусом. Неплохо добавить нарубленный миндаль, арахис, семечки и т. д.

*Ростки чечевицы — 0,5 стакана, ростки фасоли — 0,5 стакана, сыр или тофу — 1 стакан, нарезанные ростки подсолнечника — 1 стакан, сушеная ламинария или пальмария — 1 ст. л., нарезанный лук — 2 ч. л., смесь сухих трав — 1 ч. л., соевый соус — 1 ст. л.*

### **Водорослевые «голубцы»**

Порезать сырые пластины нори (порфиры) на квадратные куски со стороной около 10 см. Завернуть в каждый листок начинку, подогнув края. Остальные ингредиенты смешать с водой, залить полученным бульоном «голубцы» и посыпать сверху зелеными ростками.

*Пластины нори — несколько шт., растительная или рыбная начинка — 1 стакан, ростки редиса — 0,5 стакана, мисо — 2 ст. л., лук — 2 ст. л., горячая вода — 1 стакан.*

### **Хрустящая морская капуста**

Свежесобранные водоросли промыть и тщательно просушить на абсорбирующей кухонной бумаге. Очень острым ножом разрезать пластины (листья) на тоненькие полоски. Нагреть масло в сковороде «вок» до появления дымка, затем снять с огня и добавить морскую капусту. Поставить на средний огонь и жарить, помешивая, 2–3 минуты, пока полоски не всплывут на поверхность.

Шумовкой вынуть водоросли и дать стечь маслу. В маленькой миске смешать сахар, соль и корицу. Положить морскую капусту на блюдо и посыпать полученной смесью. Подавать холодной. При желании можно посыпать миндальными хлопьями.

*Молодая морская капуста — 900 г, растительное масло — 2,5 стакана, коричневый сахар — 1 ст. л., морская соль — 0,5 ч. л., молотая корица — 0,5 ч. л., миндальные хлопья (по желанию) — 100 г.*

### **Закуска из ульвы по-японски**

Поместите морской салат (ульву) в маленькую миску и залейте рисовым уксусом. В отдельный соусник налейте соус сукияки. Возьмите «лист» морского салата и обмакните в соус. Подавайте как закуску, оставляя неиспользованную пока ульву в рисовом уксусе. Японцы часто добавляют к ульве шпинат, тонко нарезанный дайкон и огурцы.



### Биточки с ульвой по-европейски

Отварить пастернак и морковь до готовности, часть бульона оставить. Пюрировать пастернак и морковь вместе, если необходимо, добавить немного отложенного бульона, чтобы получилась пастообразная консистенция. Приготовить панировочную смесь (она же наполнитель для овощной пасты). Смешать в миске овсяные хлопья и мелко нарезанную сушеную ульву. Добавить четверть этой смеси в овощную пасту и тщательно перемешать. Слепить биточки и обвалять их в оставшейся смеси овса и водорослей, чтобы они были полностью покрыты панировочной смесью. Перед обжаркой выдержать биточки 20 минут в холодильнике.

Разогреть масло в сковороде и обжарить биточки на медленном огне 5 минут с каждой стороны до образования хрустящей корочки (как вариант, можно запечь в духовке при 180 °C 20 минут).

Овсяно-водорослевые биточки — отличная закуска; часто их подают как гарнир к жареному ягнненку.

*Овсяные хлопья — 100 г, сушеная ульва — 25 г, пастернак и морковь — по 250 г, оливковое масло — 1 ст. л.*

### «Хлеб» из водорослей — старинный рецепт<sup>1</sup>

«Порфира — это трава, которая необычна, но очень хороша, и растет только в некоторых частях Западной Англии у моря на скалах. Возьмите ее побольше и туго уложите в горшки, сперва хорошо промыв. Добавьте немного крабового сока и поставьте горшки в духовку, и осторожно выпекайте до мягкости. Затем слейте образовавшийся сок, но оставьте хлеб влажным, и выложите его в другие горшки по четыре или шесть фунтов в каждый горшок, и покройте сливочным маслом, после чего используйте его, как вы считаете нужным».

### «Хлеб» из водорослей — классический рецепт

Свежие водоросли (порфиру или другие) очистить от песка, нарезать на крупные куски, тщательно промыть в холодной воде, после чего кипятить в течение примерно 4 часов в большой кастрюле, проверяя каждые 30 минут, чтобы убедиться, что вода не выкипела. Слить жидкость и измельчить в блендере в пюре. Снова удалить образовавшуюся жидкость. «Хлеб» готов. Может храниться в холодильнике около недели.

### «Хлеб» из водорослей — постмодерн

Очень веганская штука.

Пропустить проростки пшеницы через мясорубку и смешать с другими ингредиентами. Можно добавить по своему вкусу различные травы, орехи и (сухо)фрукты. Выложить тесто на лотки круглыми лепешками толщиной 3–4 мм. Сушить, пока лепешки не станут довольно жесткими, но еще не затвердели. Это необычайно питательный хлеб, в нем есть ферменты, витамины и белки. Зерно можно использовать любое, по отдельности или вместе с пшеницей. Особенно вкусны ржанные и гречневые хлебцы.

*3-дневные проростки пшеницы — 2 стакана, сушеные водоросли — 0,5 стакана, порошок из сухих овощей — 1 ст. л.*

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Для первых блюд можно использовать не только свежие, маринованные или сушеные водоросли, но и приготовленный из сушеных водорослей порошок. Все это разнообразие добавляют в щи, супы, борщи, рассольники и т. д. Можно приготовить водорослевый суп и на азиатский или американский манер.

### Щи «морские»

Мякоть свинины отделить от костей, нарезать кубиками, слегка обжарить, затем добавить отваренные свежие или замороженные водоросли (любые), морковь и лук, нарезанные соломкой, и продолжать обжаривать в течение 5–10 минут. Из костей сварить бульон, добавить в него обжаренные продукты,

соль, пряности и варить в течение 10–15 минут. При подаче в тарелку положить сметану и мелко нарезанный зеленый лук.

Для сытности и еще более яркого вкуса будет полезно добавить картофель и немного щавеля.

*Свинина — 300–400 г, отваренные водоросли — 100–150 г, морковь — 150 г, репчатый лук — 50–70 г, сметана — 100 г, яйцо — 1 шт., зеленый лук — 50 г, пряности и соль — по вкусу.*

### **Рассольник «Дальневосточный»**

Картофель, коренья и лук нарезать брусочками. Огурцы промыть, очистить от кожицы, разрезать вдоль, затем нарезать ломтиками, удалив семена (огурцы с тонкой кожицей и мелкими семенами использовать неочищенными). В кипящий бульон добавить отваренные водоросли (любые), нарезанные соломкой и обжаренные на жире вместе с кореньями и луком; одновременно опустить огурцы. За 10 минут до конца варки заправить пряностями. Если рассольник кажется недостаточно острым, влить огуречный рассол, предварительно вскипятив и процедив его. При подаче в тарелки положить сметану и мелко нарезанную зелень.

*Отваренные водоросли — 100–150 г, картофель — 300 г, корень петрушки — 50 г, репчатый лук — 100 г, соленые огурцы — 300 г, масло для обжаривания — 50 г, сметана — 100 г, соль, пряности и зелень — по вкусу.*

### **Борщ с морской капустой**

Свеклу, морковь, петрушку, лук очистить, промыть, нарезать соломкой и положить в кастрюлю. Добавить томат-пасту, немного воды и тушить. Через 20–30 минут добавить морскую капусту и продолжать тушить. В кипящий бульон, оставшийся после варки морской капусты, положить картофель. За 10–15 минут до готовности положить тушеные овощи, уксус и пряности. При подаче борща в тарелки положить сметану и зелень мелко нарезанной петрушки.

*Маринованная морская капуста — 100–150 г, свекла — 200–250 г, морковь — 200 г, петрушка — 50 г, репчатый лук — 100 г, картофель — 150 г, томат-паста — 30 мл, сметана — 100 г, сахар — 10–20 г, уксус (3 %) — 15–30 г, зелень, соль и пряности — по вкусу.*

### **Сборная мясная солянка с водорослями**

Лук нарезать кольцами или полукольцами, добавить томат-пасту и обжарить. Соленые огурцы очистить от кожицы, удалить семена, порезать на кусочки. Каперсы перебрать, маслины промыть. В кипящий бульон, полученный от отваривания мяса, положить лук, обжаренный с томатом, огурцы, каперсы, отваренные водоросли (любые), нашинкованные соломкой, вареное мясо, ветчину, сосиски или колбасу, нарезанные кусочками, соль, специи и варить 5–10 минут. В конце варки солянку заправить маслом и сметаной и довести до кипения. При подаче в тарелки положить маслины, кусочки лимона и мелко нарезанную зелень петрушки.

*Говядина — 100–150 г, вареная ветчина — 50–100 г, сосиски или колбаса — 50–100 г, отваренные водоросли — 100–150 г, соленые огурцы — 300 г, каперсы — 1 ст. л., маслины — 4–6 шт., репчатый лук — 150 г, томат-паста — 50 мл, топленое масло — 50 г, сметана — 100–150 г, лимон — 0,5 шт., соль и пряности — по вкусу.*

### **Щи по-уральски с морской капустой**

Маринованную морскую капусту и квашеную обычную нарубить и приготовить из нее и других овощей щи. При подаче в тарелки со щами положить сметану, зелень и мелко нарезанный чеснок.

*Маринованная морская капуста — 100 г, квашеная капуста — 200 г, морковь — 100 г, петрушка — 50 г, репчатый лук — 100 г, томат-пюре — 25 мл, перловая крупа или рис — 50 г, жир — 50 г, сметана — 100 г, соль, пряности, чеснок и зелень — по вкусу.*

### **Суп из сердцевидок или мидий с порфирой**

Тщательно очистить сердцевидки (вкуснее) или мидии (если сердцевидок нет) от песка и грязи. Положить их в большую кастрюлю, залить соленой водой. Вскипятить воду, чтобы моллюски раскры-

лись, снять их с огня и переложить в прохладную воду, после чего вытащить из раковин. В кастрюле растопить сливочное масло и положить в него муку. Добавить бульон от варки моллюсков и молоко, все время помешивая, до образования однородной массы. Всыпать нарезанные водоросли и сельдерей, посолить и поперчить. Варите 10 минут. Добавить мясо моллюсков, еще раз прогреть и подать на стол, добавив по ложке сливок в каждую тарелку.

*Сердцевидки или мидии — 4 дюжины, сливочное масло — 2–3 ст. л., мука — 2–3 ст. л., бульон от отваривания моллюсков — 4 стакана, сливки — 2 стакана, нарезанная свежая порфира — 0,5 стакана, нарезанный сельдерей — 0,5 стакана, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Гороховый суп «Вакамэ»**

Смешать блендером горох, вино, кунжут, зелень и лук, залитые 1 стаканом кипятка, до кремообразного состояния. Добавить водоросли (пальмария, ламинария, вакамэ, фукус и др.) и еще 4 стакана кипятка и залить на 1 час в термос (или поставить на маленький огонь и медленно варить в течение часа). Этот вкусный, густой и по-настоящему вегетарианский суп хорош для любого времени суток. Тарелку можно украсить зеленью люцерны или гречихи.

*Проросший горох — 1 стакан, нарезанные размоченные водоросли — 1 чашка, белое вино — 1 стакан, нарезанный лук — 2 ст. л., проросшие семена кунжута — 2 ст. л., смесь сухих трав — 1 ч. л., молотый черный перец — по вкусу.*

### **Водорослевый суп с рыбой или тофу**

Мелко нарезать водоросли (пальмария, ламинария, вакамэ, фукус и др.), добавить к ним остальные ингредиенты. Залить кипятком в термосе на 2 часа. Суп готов. Состав и вкус такого супа легко менять по желанию, добавляя и убирая компоненты.

*Сушеные томаты — 2 ст. л., тофу или кусочки рыбного филе — 1 стакан, мисо — 2 ст. л., смесь сухих трав — 2 ст. л., сухое белое вино — 0,5 стакана, свежие или размоченные сушеные водоросли — 1 стакан, нарезанный лук — 1 ст. л., кипяток — 6 стаканов.*

### **Яичный суп с водорослями по-китайски**

Сушеные водоросли вымочить в холодной воде в течение 30 минут и нарезать на кусочки около 1 см. Нарезать лук на аналогичные кусочки. Тщательно взбить яйца в миске. Куриный бульон (сваренный, разумеется, из курицы, а не из кубика) довести до кипения, всыпать в него водоросли и лук, перемешать, затем постепенно (интенсивно помешивая) влить взбитые яйца, посолить и поперчить. Подавать в супнице с кунжутным маслом и небольшим количеством семян кунжута.

*Сушеные водоросли — 1 горсть, яйца — 2 шт., зеленый лук — перья от 3 луковиц, куриный бульон — 0,5 л, кунжутное масло — 1 ст. л., соль, кунжут и перец — по вкусу.*

## **ВТОРЫЕ БЛЮДА**

### **Свинина, тушенная с водорослями**

Отваренные водоросли нашинковать соломкой, добавить нашинкованные капусту, морковь и репчатый лук и обжарить в течение 5–10 минут. Затем добавить нарезанную мелкими кубиками обжаренную свинину, томат-пасту, немного бульона или воды, соль, пряности и продолжать тушить до готовности. В конце тушения заправить сахаром и уксусом. Это блюдо можно готовить с ветчиной, колбасой и другими мясными продуктами. При подаче посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

*Свинина — 300–400 г, отваренные водоросли — 100–150 г, капуста — 150–200 г, томат-паста — 30 г, репчатый лук — 100 г, морковь — 100 г, сливочное масло для обжаривания — 50–75 г, уксус (3 %) — 15–30 мл, сахар — 10–20 г, соль, пряности и зеленый лук — по вкусу.*

### **Сборная мясная солянка с водорослями**

Лук нарезать кольцами или полукольцами и слегка обжарить на сливочном масле; добавить помидор и продолжать обжаривание до готовности. Соленые огурцы очистить от кожицы, разрезать на четыре

части, удалить семена, нарезать поперек на небольшие кусочки. Отваренные водоросли нарезать, добавить капусту и морковь, нашинкованные соломкой, и обжарить на масле в течение 5–10 минут. Затем добавить немного бульона или воды, обжаренный с помидором лук, каперсы, уксус, соль, сахар, пряности, нарезанные кусочками свинину, сосиски, окорок и тушить до готовности. В конце тушения добавить поджаренную муку, разведенную бульоном или водой. Солянку подать на сковороде. При подаче посыпать мелко нарезанным зеленым луком. Хорошо украсить солянку кружочками лимона, маслинами или маринованными ягодами.

*Свинина — 250–300 г, сосиски — 50–100 г, окорок — 50–100 г, соленые огурцы — 300 г, каперсы — 3–4 ст. л., репчатый лук — 150 г, помидор — 1 шт., сливочное масло — 60–80 г, отваренные водоросли — 200 г, капуста — 200 г, морковь — 150 г, мука — 10–20 г, уксус (3 %) — 15–30 мл, соль, пряности и зеленый лук — по вкусу.*

### **Котлеты с водорослями**

Отваренные водоросли соединить с подготовленным мясом и хлебом (замоченным в молоке или воде), пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, перемешать и сформовать котлеты. Запанировать их в сухарях и обжарить на растительном масле с обеих сторон до образования корочки. На гарнир можно подать картофельное пюре, гречневую кашу или макароны. При подаче котлеты полить растопленным маслом. Хорошо к этому блюду подать соленые или свежие огурцы, салат из свежих помидоров.

*Говядина — 400–500 г, отваренные водоросли — 100 г, хлеб (пшеничный) — 0,5 батона, молоко или вода — 250 мл, сухари — 50 г, растительное масло — 50 мл, соль и пряности — по вкусу.*

### **Овощное рагу с водорослями**

Очищенный промытый картофель нарезать ломтиками, обжарить, затем положить в кастрюлю, добавить морковь, петрушку и лук, предварительно обжаренные на масле, томат-пасту, влить немного отвара от овощей или воды и тушить 10–15 минут на слабом огне. В конце тушения в рагу положить консервированный зеленый горошек, нарезанные отваренные водоросли, соль, перец, лавровый лист и растертый чеснок. При подаче посыпать рагу зеленью петрушки.

*Картофель — 350 г, отваренные водоросли — 100–150 г, морковь — 350 г, корень петрушки — 50 г, консервированный зеленый горошек — 100 г, репчатый лук — 150 г, томат-паста — 50 мл, сливочное или растительное масло — 50–70 г, чеснок, соль, пряности и зелень — по вкусу.*

### **Рагу с водорослями ло-американски**

Вымыть картофель и отварить до полуготовности. Вынуть, дать остыть, очистить и нарезать кубиками. Всыпать картофельные кубики в сковороду, разогретую с оливковым маслом, добавить горчичные семена, обжарить до золотистого цвета и вынуть. В этой же сковороде обжарить чеснок, грибы, лук и сладкий красный перец в течение 5 минут. Добавить наломанные сушеные водоросли и картофель и продолжать готовить, постоянно помешивая, 10 минут. Незадолго до готовности добавить кайенский перец и паприку.

*Картофель — 500 г, горчичные семена — 1 ч. л., оливковое масло — 2 ст. л., чеснок (измельченный) — 1 зубчик, шампиньоны (нарезанные) — 3 шт., репчатый лук — 1 шт., красный сладкий перец (нарезанный) — 1 шт., сушеные водоросли — 25–30, соль, кайенский перец и паприка — по вкусу.*

### **Водоросли отварные с маслом**

Совсем простой рецепт для тех, кто не хочет возиться с готовкой.

Отваренные водоросли нарезать, добавить к ним нашинкованную и отваренную капусту, посолить и хорошо перемешать. Перед подачей прогреть капусту с маслом.

*Отваренные водоросли — 200 г, капуста — 400 г, сливочное масло — 70 г, соль — по вкусу.*

### **Тушеные водоросли**

Тоже простой универсальный рецепт.

Отваренные водоросли нарезать, соединить с морковью, репчатым луком и капустой, нашинкованными соломкой, и жарить в течение 5–10 минут. Затем добавить немного бульона или воды, томат-пасту,

уксус, соль, сахар и пряности и тушить до готовности. В конце тушения добавить лассерованную муку, разведенную бульоном или водой. Тушеную капусту можно использовать как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу.

*Отваренные водоросли — 100–150 г, капуста — 150–200 г, морковь — 100 г, репчатый лук — 100 г, томат-паста — 30 мл, сахар — 5 г, уксус (3 %) — 15–30 мл, мука — 10 г, топленое масло — 50 г, соль и пряности — по вкусу.*

### **Водоросли, тушенные с белыми грибами**

Очищенный промытый картофель нарезать ломтиками и обжарить. Свежие белые грибы нарезать ломтиками и пожарить до готовности. Смешать грибы с тушеной морской капустой (см. предыдущий рецепт), обжаренным картофелем и прогреть. При подаче посыпать готовое блюдо мелко нарезанной зеленью.

*Отваренные водоросли — 100–150 г, морковь — 100 г, репчатый лук — 100 г, томат-паста — 25 мл, сахар — 5 г, уксус (3 %) — 15–30 мл, мука — 10 г, растительное масло — 50 мл, картофель — 350 г, свежие белые грибы — 4–5 шт., зелень, соль и пряности — по вкусу.*

### **Жареные водоросли**

Отваренные водоросли мелко нарезать и обжарить. Залить яйцами и запечь в духовке. Перед подачей готовое блюдо нарезать на порции, полить растопленным сливочным маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

*Отваренные водоросли — 100–150 г, яйцо — 4 шт., топленое или сливочное масло — 50–75 г, соль и зелень — по вкусу.*

### **Котлеты из водорослей**

Отваренные водоросли нарезать соломкой. Капусту нашинковать соломкой и припустить в небольшом количестве воды, бульона или молока с маслом. Положить подготовленные водоросли и капусту в кастрюлю, всыпать манную крупу, хорошо размешать и поставить на слабый огонь на 10–15 минут. Когда манная крупа набухнет, охладить капустную массу до 40–50 °С и добавить к ней сырое яйцо. Сформовать из этой массы котлеты, обвалять в молотых сухарях и поджарить. Перед подачей полить сметаной.

*Отваренные водоросли — 100–150 г, капуста — 300–400 г, сливочное масло — 100 г, манная крупа — 50 г, яйцо — 1 шт., молотые сухари — 50 г, сметана — 50–75 г.*

### **Картофельные зразы с водорослями**

Отваренные водоросли нарезать соломкой и обжарить на растительном масле вместе с шинкованным луком. Добавить соль, перец и все перемешать. Очищенный картофель отварить в подсоленной воде до готовности, слить воду, обсушить и размять, затем добавить яйца, перец и хорошо перемешать массу. Подготовленную картофельную массу разделить на лепешки, на середину каждой положить фарш из водорослей, затем сформовать зразы в виде шариков, обвалять их в сухарях и обжарить. При подаче полить зразы растопленным сливочным маслом.

*Картофель — 600 г, репчатый лук — 150 г, растительное масло — 50 мл, яйцо — 1 шт., отваренные водоросли — 100–150 г, сливочное масло — 25 г, соль и пряности — по вкусу.*

### **Запеканка из водорослей**

Отваренные водоросли нарезать в виде лапши. Капусту нашинковать и припустить. Положить водоросли и капусту в кастрюлю, добавить манную крупу, размешать и поставить на слабый огонь на 10–15 минут. Полученную массу остудить до 40–50 °С, добавить в нее сырое яйцо, перемешать и выложить ровным слоем на сковородку, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Сверху посыпать тертым сыром, смешанным с молотыми сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке. Готовую запеканку нарезать на порции. При подаче можно полить сметаной.

*Отваренные водоросли — 100–150 г, капуста — 300–400 г, сливочное масло — 100 г, манная крупа — 50 г, яйцо — 1 шт., молотые сухари — 30–40 г, сыр — 50 г.*



## Омлет с водорослями

Отваренные водоросли нарезать. Яйца разбить, добавить холодное молоко или воду, соль, перец и хорошо взбить. Вылить яичную массу на горячую сковороду с маслом. Как только она загустеет, на середину ее положить подготовленные водоросли и закрыть их с двух сторон краями омлета, придав продолговатую форму. При подаче омлет нарезать на порции. Можно полить его сливочным маслом. На гарнир можно подать свежие или соленые огурцы или помидоры, салат из маринованного лука.

*Отваренные водоросли — 100–150 г, яйцо — 4–6 шт., молоко или вода — 60 мл, топленое масло — 50 г, соль и перец — по вкусу.*

## ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ

### Цукаты

Цукаты (ло-японски — *комбукаси*) готовят из свежей морской капусты или вакамэ, которые нужно предварительно нарезать на мелкие кусочки. Полученную массу следует проварить в 10–15%-ном растворе сахарного сиропа, после чего поместить в густой сироп, где выдержать до хорошего засахаривания. Полученный продукт пересыпать сахарной пудрой.

### Пастила

Пастилу готовят из любых дважды пропущенных через мясорубку свежих водорослей, предварительно отваренных. Фарш смешать с сахаром (сахара нужно взять по массе в два раза меньше водорослей), нагреть до кипения, разложить массу на плотной промасленной бумаге и подсушить (можно при комнатной температуре, а можно на солнце или в духовке).

### Джем

Джем готовят из любых отваренных и дважды пропущенных через мясорубку или блендированных водорослей. Фарш смешать в пропорции 1:1 (по объему) с любой протертой фруктово-ягодной смесью, к полученной массе добавить 1,5 части сахара (по объему) и варить на слабом огне до готовности.

### Компот

Очень простой в исполнении напиток. К сваренному из сухофруктов или свежих фруктов компоту добавить мелко нарезанную отварную морскую капусту или другие водоросли (10–15 % к весу компота).

### Комбута

В Японии много любителей так называемого водорослевого чая — *комбута*. Его готовят из смоченных слабым раствором уксуса слоевищ ламинарии японской (комбу, *Saccharina japonica*), но можно сделать его и из других плотных водорослей. Собранные водоросли растягивают, соскабливают с них верхний слой, складывают и измельчают, после чего массу высушивают на солнце и упаковывают в металлические банки. Выдержанная таким образом в течение двух месяцев водоросль идет для приготовления чая в качестве заварки. Название именно этого блюда из-за ошибочного заимствования используется для напитка из чайного гриба на Западе и в России.

## ЛИШАЙНИКИ

Как хорошо известно, лишайники — это внешне кажущиеся однородными «комплексные» организмы, представленные грибом (*микобионтом*) и его фотосинтезирующими партнерами-*фотобионтами* (водорослями, о которых мы поговорили выше, или цианобактериями, о которых мы поговорим ниже). Гриб формирует медленно нарастающее слоистое тело лишайника (*слоевище*, или *таллом*), внутри которого живут фотобионты. Такие симбиотические (или, правильнее сказать, умеренно паразитические) комплексы бывают двухкомпонентными и трехкомпонентными. Двухкомпонентными называют лишайники, состоящие из гриба одного вида и цианобактерии (цианолишайник, например пельтигера горизонтальная) или водоросли (фиколишайник, например исландский мох); водоросли или цианобактерии двухкомпонентных лишайников питаются только за счет фотосинтеза. Трехкомпонентными называют лишайники, состоящие из гриба одного вида и двух видов фотобионтов (всегда одной цианобактерии и одной водоросли, но почему-то никогда не двух водорослей или двух цианобактерий). В трехкомпонентных лишайниках водоросль также питается автотрофно (фотосинтез), а цианобактерии — и за счет фотосинтеза, и гетеротрофно (осуществляют азотфиксацию). Гриб всегда питается гетеротрофно за счет продуктов жизнедеятельности партнера или партнеров по симбиозу.

Из известных видов грибов в образовании лишайников участвует около 20 %, в основном это сумчатые грибы (98 %), остальные — базидиомицеты и несовершенные грибы. Зеленые партнеры представлены чаще водорослями (85 %), наиболее важными из которых являются виды рода *Trebouxia* (входит в состав более чем 70 % видов лишайников). Из цианобактерий (они найдены в 10–15 % лишайников) наиболее распространен *Nostoc*. Отношения фотобионта и гриба правильнее описывать как контролируемый паразитизм со стороны последнего. Контакт между компонентами лишайника может быть различен: без прямого контакта, через соприкасающиеся поверхности грибных и фотобионтных клеток, либо гриб посредством особых структур внедрения — *гаусторий* — проникает в тело водоросли. Как вы могли заметить, такое взаимодействие по сути ничем не отличается от симбиоза у микоризных грибов, образующих эктотрофную (без проникновения в корни растений) и эндотрофную (с проникновением) микоризу. Так что, не особо покривив душой, симбиотический комплекс, к примеру, листовенничного масленка и листовенницы тоже можно называть двухкомпонентным лишайником. Сейчас для лишайников открыты новые партнеры, и устоявшийся изложенный выше принцип «один гриб и один или два фотосинтетика» несколько пошатнулся. Читайте об этом ниже.

Гриб получает от фотобионта питательные вещества, производимые тем в результате фотосинтеза. Сам он всего лишь создает водоросли или цианобактерии более оптимальный микроклимат: защищает их от высыхания, экранирует от ультрафиолетового излучения, обеспечивает жизнь на кислых или бедных субстратах. Из зеленых водорослей в качестве «дани» поступают многоатомные спирты (например, рибит, эритрит или сорбит), которые легко усваиваются грибом. Цианобактерии поставляют в гриб в основном глюкозу, а также азотсодержащие вещества, образуемые благодаря

осуществляемой ими фиксации азота. Потоки веществ из микобионта в фотобионт не обнаружены: гриб делиться не любит.

В настоящее время лишайники рассматривают как экологическую группу, не придавая им статуса таксона, поскольку независимость происхождения разных групп лишайников не вызывает сомнений. Разные виды лишайников относят к тем группам грибов, в которых находятся родственные микобионту грибы, не образующие лишайников. Таким образом, с точки зрения современной систематики лишайники являются грибами. Лишайники распространены по всей планете, заселяя все субстраты, кроме льда и воды. Они растут на древесине, камнях, почве и даже песке. Есть виды, развивающиеся внутри камней и древесины, есть и подводные лишайники. Лишайники, как и другие организмы, образуют сообщества. Пример нашей среднеполосной классической лишайниковой ассоциации — лишайниковые сосновые леса («сосняк-беломошник»).

Хозяйственное значение лишайников достаточно велико. К примеру, будучи одними из основных напочвенных растений тундры, некоторые лишайники (кладонии, цетрарии) являются главным кормовым объектом («ягель») для северных оленей, а иногда и для лосей. В условиях лесотундры помимо ягеля олени едят эпифитные лишайники-бородачи (*Alectoria*, *Bryoria*, *Usnea*), которые свисают с веток елей, реже сосны или березы<sup>1</sup>. Лишайники используют в пищу и другие животные — свиньи, овцы. На лишайниках откармливаются гусеницы некоторых бабочек, а из самих лишайников вьет гнезда целый ряд видов птиц<sup>2</sup>. Многие лишайники съедобны и для человека. В Японии широко употребляется в пищу и экспортируется в страны Юго-Восточной Азии гирофора съедобная (*Gyrophora esculenta*). Не менее активно употребляется аспилия съедобная (*Aspicilia esculenta*), растущая в степной и полупустынной зонах (у нас, например, в Волгоградской области). В северных районах промытую от горьких веществ цетрарию исландскую («исландский мох») и близкий к ней вид цетрарию сглаженную (*Cetraria lae vigata*) употребляют как пищевой продукт в виде студня или муки, которую добавляют к обычной ржаной муке. В некоторых странах Европы лишайник *Evernia prunastri* использовали (и сейчас используют) для приготовления пива<sup>3</sup> и более крепких напитков. Это возможно благодаря тому, что слоевища богаты сложными сахарами (например, лихенином), которые при окислении превращаются в простые сахара и могут легко сбраживаться. В Швеции в 60-х годах XIX века были предприняты попытки промышленного использования такого способа производства спирта. Но через несколько лет производство пришло в упадок, так как окрестные запасы медленно растущих лишайников, прежде всего *Cladonia rangiferina*, *Cetraria islandica* и *Bryoria fuscescens*, были исчерпаны. Подобные опыты были проведены и в Германии, но коммерческого применения они не имели. В нашей стране в годы Великой Отечественной войны из-за нехватки традиционного сырья также предпринимались попытки промышленного получения спирта из лишайников, однако после окончания войны эта проблема стала неактуальной.

<sup>1</sup> Интересно, что в скандинавских странах лишайники-бородачи называют словом «лапп», поэтому становится понятным, что Лапландия (Швеция, Финляндия, Карелия) переводится как «страна борода-тых лишайников».

<sup>2</sup> По вопросам места лишайников в природе, использования их для поделок и в качестве красителей, а также подробного описания культуры пищевого использования лишайников в Европе отсылаю вас к замечательной работе (правда, на немецком языке) F. Speta «Flechten als Nutzpflanzen» (можно скачать с [www.biologiezentrum.at](http://www.biologiezentrum.at)).

<sup>3</sup> Варить пиво из лишайников пробовали и у нас. Иоганн Георг Гмелин (1709–1755), немецкий естествоиспытатель на русской службе, врач, ботаник, этнограф, путешественник и исследователь Сибири и Урала, писал, что в монастыре на реке Усолке в Енисейской провинции варят пиво прекрасного вкуса из лобарии легочной (*Lobaria pulmonaria*), которую монахи используют вместо хмеля. Монастырь послал запрос руководству Енисейской провинции на поддержку и расширение производства, однако финансирования не получил. В общем-то, знакомая история...

В Южной Африке при изготовлении медового пива используют листоватый лишайник *Parmelia hottentotta* — это придает напитку особый вкус. Довольно необычно используют в Мавритании другой вид пармелии — *Parmelia paraguariensis*. Его добавляют в табак в соотношении 1:10 для получения особого аромата. Примечательно, что лишайник этот там не растет и его специально доставляют с побережья караванами. Некоторые виды пармелий из Индии являются важной составной частью различных приправ и продаются не только в этой стране, но и в Саудовской Аравии и даже в Англии.

Еще одним направлением использования лишайников, находящимся на слуху, является биомониторинг. Многие виды лишайников — хорошие индикаторы степени загрязненности воздуха. Вблизи мегаполисов и крупных производств они постепенно вымирают. Разработаны шкалы и простые математические формулы для определения степени загрязненности воздуха на основе наличия или отсутствия определенных лишайниковых группировок.

Благодаря тому, что лишайники долго живут и растут с постоянной скоростью, по ним можно определить возраст породы (отступление ледника или время постройки нового здания). Для этих целей существует целая наука, названная *лихенометрией*. Чаше всего для этой цели используются желтые лишайники рода *Rhizocarpon*. Например, в 1965 году с помощью этого метода был определен средний возраст монументов на острове Пасхи (почти 500 лет). Метод, к сожалению, не всегда точен из-за несоразмерного роста лишайника и не является бесспорным, а потому должен использоваться только тогда, когда нельзя прибегнуть к радиоуглеродному анализу.

Долгое время из прибрежных (литоральных) лишайников рода *Roccella* и из вида *Pertusaria corallina* получали ценный пурпурный краситель. Карл Линней упоминал в своем «*Plantae tinctoriae*» («Растения красящие») целых шесть лишайников-красителей. Краситель и химический индикатор *лакмус* также получают экстракцией из *Roccella*. Лишайники родов *Evernia* и *Parmelia* применяются в Шотландии и Скандинавии для окрашивания шерсти и ткани, с их помощью могут быть достигнуты особенно приятные желтые и коричневые тона. Также интересно применение лишайника пармелии камчатской (*Xanthoparmelia camtschadalis*) жителями Нижнего Поволжья для окрашивания пасхальных яиц.

Из некоторых лишайников, таких как дубовый мох (*Evernia prunastri*) и эверния шелушащаяся (*Pseudevernia furfuracea*), получают душистые вещества, применяемые в парфюмерии. К таким веществам относится резиноид, обладающий не только ароматическими свойствами, но и являющийся хорошим закрепителем аромата. Среди популярных советских духов, где применялся резиноид, можно упомянуть «Шипр», «Кристалл», «Кремль», «Кармен», «Маска», «Свежее сено» и др. Оба эти лишайника применялись в странах Северной Африки для ароматизации хлеба.

Другая область практического применения лишайников, имеющая непосредственное отношение к нашей книге — медицина. Первые сведения об использовании лишайников как лекарственных растений относятся к глубокой древности: еще древние египтяне за 2000 лет до н. э. употребляли их для медицинских целей и бальзамирования. Современная официальная и народная медицина использует лишайники как антибиотический препарат против актиномикоза и других кожных заболеваний, в хирургической практике при лечении свежих посттравматических и послеоперационных раневых поверхностей, при лечении варикозных и трофических язв, острого гнойного воспалительного процесса мягких тканей, травматических остеомиелитов, при пластических операциях, при лечении ожогов II и III степени. Его применяют также в гинекологии и лечебной косметологии. Основное лекарственное действие обеспечивает усниновая кислота и другие лишайниковые кислоты. Иногда бывает трудно отделить лекарственное использование конкретного вида лишайников от пищевого, случается и так, что первоначально лекарственное (или дезинфицирующее) назначение жителями какого-то региона забывается,

и дальше лишайник уже просто идет «как еда». Подробно о лекарственном использовании лишайников можно прочитать в моем справочнике «Лекарственные грибы России».

Вернемся, однако, к пищевому использованию лишайников. В целом мы должны осознать, что лишайники — это скорее пища для экстремальных условий, поскольку ничего особенно вкусного в них нет. К тому же наличие лишайниковых кислот и некоторых специфических пигментов придает многим видам этих организмов горечь, а иногда и ядовитые свойства (о ядовитых лишайниках читайте в моем справочнике «Ядовитые грибы России»). В голодные времена лишайники использовали в пищу в качестве примесей к различным продуктам питания. Например, в 1918 году в Москве цетрария исландская шла 50%-ной добавкой в хлеб. В годы войны лишайники наряду с другими съедобными растениями сыграли немалую роль как дополнительное питание человека.

Тем не менее наличие интересной консистенции, формы, а иногда и вкуса делает лишайники привлекательными для высокой кухни и приготовления на их основе различных крепких настоек. К примеру, известный ресторан скандинавской кухни «Нома» в Копенгагене, многократно признанный «лучшим рестораном в мире» по версии престижного британского журнала «Restaurant» и имеющий две звезды «Мишлена», предлагает в своем меню блюдо под названием «ягель и гриб», в которое входят жареный олений мох (кладония оленья) и белые грибы, а российская фирма «Грибное Место» разработала на основе кладонии оленьей биттер «Олений мох» (крепость 45%), обладающий ароматом яблок и леса, и диетический клюквенно-лишайниковый морс. Многие современные любители природы, а также поклонники здорового образа жизни и вегетарианцы с удовольствием экспериментируют с лишайниками, готовя из них довольно интересные и вкусные блюда. (Известный химик Либих указывал, что его весьма «продвинутый» личный повар мог готовить из лишайников 70 блюд: кисели, желе, печенье, каши, хлеб и др.) Классическими странами — потребителями лишайников являются Исландия, Финляндия и Япония.

В Европе после вымачивания в течение суток принято отваривать лишайники в воде или молоке. Полученный полукисель-полукашу едят и горячей, и холодной, это неплохое по вкусу довольно питательное блюдо. Иногда такой молочный бульон разводят водой и добавляют либо соль, сахар и пряности, либо овощи, приводя его к состоянию супа. Отваривают лишайники и в вине с добавлением пряностей, получая нечто вроде густого глинтвейна. Хлеб, выпеченный из лишайниковой и обычной (пшеничной или ржаной) муки в пропорции 1:1, продается в европейских магазинах здоровой пищи и в аптеках как пища для диабетиков. Из этой же муки пекут печенье, добавляя миндаль, фундук, разрыхлитель и масло. Главный секрет — низкая температура выпекания, настолько низкая, насколько это возможно, иначе вкус готового продукта вас совсем не порадует.

Многие индейцы запада Северной Америки до сих пор употребляют в пищу борода-тый лишайник **БРИОРИЯ ФРЕМОНТА** (*Bryoria fremontii*). У нас он распространен на Кольском полуострове, в Карелии и на Урале (растет на стволах и ветвях сосны, реже березы, в основном в светлых лишайниковых, кустарничково-лишайниковых и кустарничковых сосновых лесах), но повсюду редок и занесен в Красные книги. Вместе с другими похожими видами он свисает с ветвей как плотная темно-бордовая или шоколадно-коричневая борода. В составе этой «бороды» есть как съедобные «нити», так и очень на них похожие, но, из-за наличия вульпиновой кислоты, горькие и ядовитые. Раньше такие нити считались видом-спутником и назывались *Bryori atortuosa*. Генетический анализ при этом показывал, что оба вида идентичны. Ситуация оставалась непонятной до 2016 года<sup>1</sup>, когда исследования наконец выявили, что синтез вульпиновой

<sup>1</sup> Chung E. Lichens aren't quite what we thought, shocked scientists discover (New yeasts found to be secret partners with known fungi and algae) // CBCNews, Jul 21, 2016.



кислоты осуществляет подселяющийся к бриории Фремонта дрожжеподобный базидиомицетный гриб. Эти дрожжи раньше просто никто не принимал во внимание. Таким образом, в лице этого лишайника ученые обнаружили лишайник с двойным грибным компонентом, причем один из грибов — аскомицет, а второй — базидиомицет<sup>1</sup>. Сборщики умеют различать эти нити, выбирая только нужные; ядовитые окрашены в более желтые тона. Собранные слоевища бриории очищают от других лишайников, хвои, веток и вымачивают. Потом их подвергают тепловой обработке по принципу водяной бани или паровой кастрюли — в земляной норе раскаленные докрасна камни покрывают сырым растительным материалом, на котором расстилают слоевища лишайника. Все это опять накрывают растениями и плотным слоем земли, оставляя отверстия, через которые при необходимости добавляют воду. Это сооружение оставляют по меньшей мере на ночь, иногда на несколько дней. В результате получается уплотненная черная масса, примерно четверть первоначального объема, которую разрезают ножом и съедают или запасают для длительного хранения. Вкус такой массы, по мнению разных людей, от восхитительного до отвратительного... Возможно, он зависит от примеси других лишайников и использования добавок из различных лесных луков или ягод. Во всяком случае, этот лишайник в любой период года можно использовать как дополнительную пищу, а в голодное время люди могут питаться им неделями и даже месяцами.

Горечь и жесткая консистенция лишайников обычно требуют предварительной обработки. Обработка обычно выражается в предварительном вымачивании, отваривании, высушивании или сочетании этих методов подготовки, что примерно уравнивает лишайники с заболонью.

В самом простом варианте лишайники вымачиваются в течение суток, после чего сушатся на солнце и перетираются в порошок, который служит питательной основой для любого блюда. Последовательность действий можно обратить, если истолочь сухой или высушенный на огне лишайник, а затем прокипятить до превращения в желеобразную массу. Эту студенистую массу можно использовать для загущения супа или приготовления другой растительной пищи в качестве приправы. Негорькие лишайники (например, кладонию звездчатую, отличающуюся приятным грибным вкусом) можно привести к съедобному состоянию без отваривания и высушивания, просто густо засыпав солью (примерно горсть на банку 700–800 мл), после чего дать выстояться в течение ночи, промыть (а лучше все-таки вымочить пару часов) и есть.

Радикальным способом подготовки к употреблению в пищу неядовитых лишайников является вымачивание с добавлением щелока с последующим кипячением. Щелок можно приготовить из золы, оставшейся на месте прогоревшего костра, настояв ее в воде в пропорции 50 г золы на 1 л воды в течение ночи. Для вымачивания 1 кг лишайников потребуется около 8 л щелока. В полученный раствор добавляется измельченный лишайник, который вымачивается в течение 10–24 ч под небольшим гнетом. Затем лишайник извлекают из щелока, промывают, ставят на огонь и кипятят около получаса. Приготовленный отвар отстаивается пару часов, затем снова доводится до кипения и остужается. Полученный в конечном итоге густой, напоминающий студенистую массу отвар готов для употребления в пищу. Такой «кисель» не очень питателен, но несомненно позволит

---

<sup>1</sup> Разумеется, множество других лишайников сразу же было проверено на «дрожженосительство». И да — у целого ряда видов базидиомицетные дрожжи обнаружились. Это открывает новую главу в наших знаниях о симбиозе; сейчас описывается несколько новых семейств дрожжей. Возраст возникновения группы дрожжей — симбионтов лишайников оценивается примерно в 100 млн лет, тогда по планете ходили спинозавры и стегозавры и начинали формироваться первые цветковые растения. Наличием дрожжей можно попробовать объяснить существование других видов лишайников, для которых характерно наличие крайне отличающихся друг от друга форм, которые при этом генетически совершенно идентичны. Раньше объяснение такого феномена вызывало серьезные осложнения и дискуссии.

вам продержаться какое-то время в дикой природе даже при отсутствии другой еды. Опытные лесовики советуют, что в тех случаях, когда приготовить щелок нет возможности, при варке лишайника желательно просто добавить в воду золу.

Если бы съедобность лишайников или способы их подготовки для употребления в пищу были общеизвестны, людям удалось бы избежать целого ряда печальных событий. К примеру, во время советско-финской войны 1939–1940 годов в тылу финской армии был высажен большой десант, в задачу которого входили диверсии в тылу врага, разрушение коммуникаций и разведка. Предполагалось, что десант сможет легко обеспечить себя пищей, добывая зверей, ловя рыбу, птиц, и продовольствия с собой десантники не получили. Однако организаторы операции не учли, что северная природа не сможет выдержать такую нагрузку, и значительная часть большого (свыше тысячи человек!) десанта умерла от голода.

Во время экспедиции английского полярного исследователя Джона Франклина ее участники терпели большие лишения из-за недостатка пищи. Они ели кожу ремней и ботинок, пробовали и лишайники. Однако исследователи американского севера не знали, как избавиться от горьких лишайниковых кислот, и поэтому некоторые члены экспедиции отравились. Наконец, им удалось подсмотреть, какие именно лишайники и каким образом (т. е. вымачивая) едят индейцы. Это спасло экспедицию. Съедобным лишайником оказалась *Umbilicaria muehlenbergii*. В дальнейшем эта умбиликария неоднократно спасала жизни потерпевших аварию пилотов в канадской Арктике. Например, в 1972 году один летчик прожил в тундре 32 дня, питаясь глюкозой и слоевищами умбиликарии, между тем как у нас известны случаи, когда летчики, потерпевшие крушение в российской тундре, умирали от голода, в то время как они практически «ходили по еде»...

Среди лишайников, которые традиционно употребляются в пищу на территории России, следует упомянуть умбиликарию съедобную, цирцинарию съедобную (это, по некоторым предположениям, та самая «манна небесная»), эвернию сливовую («дубовый мох»), кладонию оленью (и другие кладонии из комплекса «оленьего мха») и цетрарию исландскую («исландский мох»).

При сборе лишайников обязательно следует учесть, что их ежегодный прирост крайне мал — всего несколько миллиметров в год! Никогда не нужно собирать весь найденный лишайник, оставьте часть для дальнейшего роста.

**УМБИЛИКАРИЯ СЪЕДОБНАЯ** (*Umbilicaria esculenta*). Умбиликария — большой род, объединяющий более 100 видов листоватых лишайников, растущих преимущественно на камнях. Фитобионты умбиликарий — зеленые водоросли из рода *Trebouxia*. Умбиликария съедобная обычно произрастает в долинах крупных рек под пологом хвойно-широколиственного леса на отвесных поверхностях влажных силикатных скал, хотя иногда может поселяться и на самих деревьях; она очень чувствительна к чистоте и влажности воздуха. Это листоватый лишайник с кожистым, хрупким слоевищем, в виде неправильно разорванной, округлой, от 3 до 15 см в диаметре пластинки с густыми разветвленными ризинами (корневидными органами прикрепления), плотно прикрепляющийся к субстрату боковой или центральной «ножкой» (*гомфом*). Размножается вегетативно — фрагментами слоевища и при помощи чешуйковидных выростов на его верхней поверхности, которые, отрываясь, развиваются в полноценные миниатюрные зародышевые слоевища и дальше существуют самостоятельно, — или спорами, образующимися на *апотециях*, его плодовых телах. В Японии и Китае он довольно редок и считается ценным деликатесом. В России умбиликария съедобная встречается вообще только на самом юге Приморского края — в Лазовском и Хасанском районах; у нас проходит северная граница ее распространения.

В сыром виде умбиликарию есть не рекомендуется, так как содержащиеся в ней кислоты могут раздражать органы пищеварения. Кислота удаляется 10–12-часовым вымачиванием, после чего лишайник тщательно проваривается и, при желании, жарится. В Китае, Корее и Японии он тоже употребляется в пищу после соответствующей кулинарной обработки. В Японии из этого лишайника разными способами готовят деликатесный продукт *иватакэ*. Еще в конце XIX века умбиликарию в больших количествах продавали на рынках Токио, но с 1960-х годов лишайник практически исчез из продажи. Причина этого, возможно, в том, что растет он на крутых скалах и собирать его приходится с помощью веревочных лестниц, что опасно и требует много времени и сил. Да и запасы лишайника здорово истощились. Сейчас его можно купить только в специализированных лавках в окрестностях Хиросимы, причем цена составляет около 10 долларов за 1 грамм. При приготовлении иватакэ небольшой вес исходного продукта уменьшается еще сильнее, поскольку необходимо удалить органы прикрепления лишайника и жесткую верхнюю корку. После вымачивания с многократной сменой воды слоевища умбиликарии варят в кипящей воде. Вкус приготовленного продукта, как говорят, в значительной степени зависит от искусства повара...

По данным Дальневосточного таможенного управления, в 2014 году китайские контрабандисты пытались вывезти из России крупную партию умбиликарии, которая была изъята сотрудниками Уссурийской таможни. Двести пятнадцать килограмм (!) этого редкого продукта были обнаружены сотрудниками поста Полтавка. Лишайники перевозили четверо граждан КНР, по словам которых в багаже у них находились обычные грибы (и по-своему они были правы), необходимые для изготовления лекарств. После того как экспертиза показала, что в багаже находится съедобный лишайник, в отношении трех контрабандистов было возбуждено уголовное дело за незаконное перемещение через границу стратегически важных ресурсов в крупном размере. На четвертого перевозчика, имевшего при себе меньшее количество груза, было заведено административное дело<sup>1</sup>.

Этот факт вызывает большое удивление, так как, согласно сведениям, указанным в Красной книге Российской Федерации и Красной книге Приморского края, зарегистрированная численность умбиликарии составляет до 500 экз. Она растет небольшими популяциями, известно 4 местонахождения вида (около 100 экземпляров в каждом). Откуда же китайцы надрали 200 с лишним килограмм, если вся наша популяция составляет не более 10?! По-видимому, это должно говорить о том, что китайским контрабандистам (и работающим с ними нашим местным браконьерам) реальный ареал умбиликарии известен гораздо лучше, чем природоохранным структурам. Аналогичная ситуация, к примеру, наблюдается в этом же регионе с краснокнижным деликатесным грибом рядовой-мацутаке (см. ниже).

**ЦИРЦИНАРИЯ СЪЕДОБНАЯ** (*Circinaria esculenta*) — свободноживущий, можно сказать, кочующий корковый лишайник, обитающий в пустынях, полупустынях и степях Евразии и Северной Африки. В литературе и интернете он более известен под своими старыми названиями — Аспицилия съедобная (*Aspicilia esculenta*) и даже леканора съедобная (*Lecanora esculenta*), но с точки зрения современной номенклатуры правильно называть его цирцинарией.

Слоевища этого лишайника сферические, от 0,5 до 3,5 см в диаметре. Цвет оливковый, буровато- или светло-серый. Апотеции (плодовые тела) встречаются крайне редко.

<sup>1</sup> Согласно российскому законодательству, виды дикой флоры и фауны, занесенные в Красную книгу Российской Федерации, отнесены к *стратегически важным ресурсам*. Их незаконное перемещение через таможенные границы является уголовным преступлением.

Лишайниковые вещества отсутствуют, что обеспечивает приятный сладковато-грибной вкус. Цирцинария предпочитает поселяться на каменистых склонах с разреженной растительностью. У нас встречается сейчас в Волгоградской, Астраханской и Оренбургской областях.

Странствующий лишайник слабо прикреплен к почве или камням, легко от них отделяется и затем переносится ветром, скапливаясь в углублениях почвы или у оснований кустов. Поскольку его слоевища очень легкие и имеют форму комочков, сильные воздушные потоки могут переносить их на значительные расстояния. Нахождение таких скоплений или их выпадение в голодные годы вызывало ассоциации с библейской манной и публикации с претензиями на сенсацию. Цирцинария, смолотая в сухом состоянии и добавленная в муку (или вообще в чистом виде), использовалась для выпекания лепешек некоторыми кочевыми народами более или менее регулярно: в Восточной Турции ее называют «чудесным зерном», в Казахстане — «земляным хлебом». Один человек может собрать в день до 6 килограммов лишайников, несмотря на то, что они очень легкие. Однако, если верить фольклору Ветхого Завета буквально, все же не слишком вероятно, что в данном случае речь идет о манне израильтян, так как по преданию манна потреблялась тотчас и *до следующего дня не сохранялась*, портилась. На сухой лишайник это совсем не похоже.

Сейчас трудно определить, что подразумевалось под «небесной манной», камедь ли растений, лишайники, грибы или куколки насекомых. По мнению ученых, в древности Синайский полуостров не был настоящей голой пустыней, как это можно представить себе при чтении библейского текста, а представлял из себя землю, поросшую тамариксами. В такой местности жизнь многообразна и обильна, и манной могли стать самые разные животные, растения или грибы.

А вот в 1829 году во время войны между Россией и Персией большое пространство вокруг одного из городов, осажденного русскими войсками, чьи жители были на пороге голода, действительно было внезапно покрыто принесенной ветром цирцинарией. Эти лишайники ели люди, а также верблюды, лошади, овцы и козы. Впрочем, лишайники не помогли персам, армия генерала Паскевича разбила армию наследного персидского принца Аббас-Мирзы, взяла Эривань и Тавриц, и война закончилась подписанием Туркманчайского договора, по которому шах Фет-Али уступал России Эриванскую и Нахичеванскую провинции, уплачивал 20 млн рублей контрибуции и давал русским подданным важные торговые преимущества. Российские солдаты встречали цирцинарию съедобную и позднее, когда в 1885 году войска генерала Комарова под Кушкой разбили афганцев.

Интересно, что европейцы впервые получили сведения об употреблении этого лишайника в пищу с территории России. Это сообщение сделал Паллас, зафиксировавший приготовление лепешек из цирцинарии в Татарии во время своей поездки по России в 1768–1769 годах. Он отметил, что «аборигены рассказали мне, что иногда люди, которые заблудились в пустыне, находят такой хлеб и тем спасаются, и можно его молоть и использовать вместо муки». Паллас указывал, что цирцинарию татары называли «*Semljanoi Chleb*».

Чтобы попробовать лепешки из цирцинарии в наше время, нужно попасть на базары Тегерана, где иногда их выпекают из трех частей лишайника и одной части муки. Утверждают, что такой хлеб стимулирует лактацию.

### ЭВЕРНИЯ СЛИВОВАЯ, или ДУБОВЫЙ МОХ (*Evernia prunastri*)

Слоевище кустистое, до 10 см длиной, восходящее или повисающее, мягкое, состоит из нежных плоских лопастей со слабо завернутым на нижнюю сторону краем. Верхняя сторона обычно зеленоватая или сероватая, нижняя — немного светлее, часто розоватая. В целом цвет слоевища варьирует от зеленого до зеленовато-белого в сухую погоду и от



темно-коричнево-зеленого до желто-зеленого в сырую. Этот лишайник имеет весьма выраженный, но довольно сложный аромат, который может быть описан как древесный и слегка сладкий (экземпляры дубового мха, растущие на соснах, имеют явный запах скипидара), что оценено в парфюмерии. Апотеции (плодовые тела) редки. Растет на коре деревьев лиственных и хвойных пород, на обработанной древесине, редко — на почве. Широко распространена в северных и умеренных областях, также в горных лесах, преимущественно в европейской части.

Заготовку производят обычно в середине весны или осенью. Лишайник соскребают с коры руками или с помощью ножа. Сушат дубовый мох в хорошо вентилируемом помещении или на небольшом сквозняке, но вдали от солнечных лучей. Сырье расстилают слоем до 7 см на бумажной основе, периодически перемешивая. Проще сушить этот лишайник в специальных сушилках при температуре не выше 60 °С. Хранят в сухих помещениях.

Парфюмерия и лекарственное использование нас не интересуют, а вот в качестве ароматической добавки к выпечке (не в пропорции 1:1 к пшеничной или ржаной муке, как принято для других лишайников, а именно щепотку, для аромата) или как компонент для настаивания многокомпонентного биттера или бальзама этот лишайник очень и очень хорош. Экспериментируйте!

### КЛАДОНИИ, или «ОЛЕНИЙ МОХ» (*Cladonia*)

Кладонии относятся к большому семейству Кладониевых (*Cladoniaceae*), включающему около 300 видов, распространенных от полярных пустынь до тропиков. Одной из главных особенностей семейства является листоватое слоевище. Рост кладоний происходит медленно — не более чем по одному сантиметру в год. Кустистые кладонии, входящие в состав ягеля, идеально приспособились к суровым условиям тундры и успешно конкурируют с другими видами местных почвопокровных организмов, например с мхами. Кладонии, поселяясь между «кустиками» мха, заслоняют им солнечный свет, вызывая постепенное отмирание. Из-за этого в ряде северных областей мхи под «напором» ягеля постоянно теряют местообитания, уступая ему обширные территории.

Род характеризуется разделением слоевища («тела» лишайника) на две части — первичную и вторичную. Первичное слоевище состоит из чешуек различной формы и величины (от 1 до 30 мм), покрывающих субстрат, которым может быть почва, кора, древесина и т. д. Иногда первичные слоевища образуют плотный покров, или же по мере старения лишайника становятся редкими, или даже совсем исчезают (например, почти у всех кладоний комплекса «оленьего мха» первичное слоевище или отсутствует, или очень малозаметно). Из первичного горизонтального слоевища вырастает вторичное вертикальное слоевище — *подеций*. Подеции бывают весьма разнообразной формы — простые палочковидные, простые с чашевидными расширениями («кубки эльфов»), разреженно или густо ветвящиеся и т. д. Внутри они имеют полость, в стенках содержится водорослевый слой. Высота кустиков у большинства видов 2–8 см, редко до 20 см. На подециях располагаются плодовые тела кладоний — *апотеции*, окрашенные в коричневый, светло-бурый или красный цвет. Фикобионтом кладоний обычно является зеленая одноклеточная водоросль требуксия (*Trebuxia*), хотя встречаются и другие зеленые водоросли (например, нитчатые водоросли рода *Trentepohlia*).

Вместе с цетрариями многие кладонии (под собирательным названием «ягель») составляют основу лишайниковых тундр Крайнего Севера и являются главным пастбищным кормом северных оленей.

На территории России в пищу традиционно используются кладонии, входящие в комплекс «оленьего мха» и образующих большую биомассу: альпийскую, лесную, мягкую, звездчатую, дюймовую и оленью.



**КЛАДОНИЯ АЛЬПИЙСКАЯ** (*Cladonia alpestris*). Слоевище кустистое, состоящее из полых цилиндрических подециев 10–20 см высотой, дихотомически ветвящихся, особенно интенсивно в верхней части, образующих дернинки с куполовидными возвышениями. Поверхность подециев тонкой войлочная, гладкая или у основания бугорчатая, беловато-зеленая или желтовато-беловатая. В местах ветвлений на подециях образуются характерные небольшие отверстия. Апотеции очень мелкие, коричневые, 0,5 мм в диаметре, располагаются на концах веточек, образуются довольно редко. Лишайник встречается на песчаной почве, на открытых солнечных полянах, в сосновых лесах, изредка на кочках болот и торфяниках. В России широко распространена в пределах лесной зоны (северные и умеренные области).

**КЛАДОНИЯ ЛЕСНАЯ** (*Cladonia arbuscula*). Слоевище кустистое. Подеции тонкоцилиндрические, сильно разветвленные, образуют дернинки 5–12 см высоты, светло-серовато-, серовато- или желтовато-зеленые до желтовато-сизых; в местах ветвлений образуются отверстия, особенно на главных веточках. Конечные веточки собраны в пучки, окончания их окрашены в коричневый цвет. Апотеции коричневые, бурые или буровато-рыжие, образуются на концах веточек по одному или слившись по нескольку, 0,3–1,2 мм в диаметре. Растет на песчаной (преимущественно кислой) почве в сухих сосновых лесах, на гнилых пнях и старых крышах, полянах, склонах холмов, опушках, торфяниках. В России широко распространена по всей лесной зоне, главным образом в северных и умеренных областях, на юге — в горах.

**КЛАДОНИЯ МЯГКАЯ** (*Cladonia mitis*). Лишайник высотой от 3 до 10 см, образующий негусто разветвленные кустики (в основном 3, реже 2 или 4 цилиндрические прямостоячие ветви диаметром от 0,5 до 0,8 мм) белого, желтовато-сизого или серовато-соломенного цвета. Основной «стебель» отчетливо заметен, конечные веточки светлоокрашенные или слегка буроватые (редко бурые), расходящиеся в разные стороны, или более или менее прямостоячие (изредка наклоненные в одну сторону), в местах ветвления с отверстиями. Апотеции мелкие, коричневого цвета, встречаются редко. Светолюбивый вид, растет в открытых местах в сосновых лесах, по вересчатникам, в тундрах, на верховых болотах, замшелых скалах, на гнилых пнях, торфяных кочках, в горах.

**КЛАДОНИЯ ЗВЕЗДЧАТАЯ** (*Cladonia stellaris*). Подеции 5–30 см высотой, от беловато- до желтовато-серых, густо разветвленные, образуют куполовидные кустики. Конечные веточки короткие, толстые, звездообразно расположенные, внутри красного цвета. Апотеции темно-коричневые, встречаются редко. Обитает на песчаных почвах, склонах дюн. В России широко встречается в европейской части, на Урале, в Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке. Не содержит горьких веществ и может быть использована без предварительного вымачивания или отваривания.

**КЛАДОНИЯ ДЮЙМОВАЯ** (*Cladonia uncialis*). Подеции 2–12 см высотой и 1–4 мм толщиной, ломкие, обычно вздутые, зеленовато-сероватые, зеленовато-желтоватые, отмирающие в нижних частях, образующие густые дерновинки, цилиндрические, ди-, три- или тетрахотомически разветвленные, в местах разветвления несколько сплюснутые и обычно с отверстиями округлой формы, с более темными, прямыми, шиловидными конечными веточками. Апотеции коричневые, располагаются на концах апикальных (конечных) веточек. Растет на почве в тундрах и лесотундрах, хвойных лесах, на болотах, в горах на мшистых скалах, от тундр до зоны широколиственных лесов, на юге — в горах. Широко распространенный по всей территории России вид.

**КЛАДОНИЯ ОЛЕНЬЯ** (*Cladonia rangiferina*). Подеции сероватые или серовато-беловатые, до 20 см высотой, сильно разветвленные, особенно в верхней части, с поникающими в одну сторону конечными веточками, верхушки которых обычно окрашены в темно-коричневый цвет. Образует густые дерновинки. Самая крупная среди кладоний с древовидно разветвленными подециями. На болотах иногда имеет

розоватый оттенок и достигает 40 (!) см высоты. Апотеции очень мелкие, коричневые. Растет на песчаных почвах, на торфяниках, в светлых сосновых лесах и тундрах. Широко распространена главным образом в северных и умеренных областях. Олений мох — чрезвычайно морозостойкий лишайник, способный расти в условиях малого снежного покрова.

Кладония оленья — один из самых часто используемых в официальной и народной медицине лишайников, содержащий огромное количество биоактивных компонентов.

Заготовка кладоний из комплекса «оленьего мха» производится в течение всего лета. В сухом виде лишайники трудно собирать, поскольку их веточки очень ломкие. Поэтому обычно сбор ведут после обильного дождя или многодневных туманов. Сначала лишайники очищают от примесей (например, сосновой хвои), затем тщательно высушивают. Грамотно проведенная сушка позволяет хранить кладонии практически неограниченное время: они не подвергаются порче и процессу гниения. Будьте осторожны: при длительном контакте с кладониями при их сборе возможны фотоаллергии и дерматиты.

Обычно высушенные, размолотые и отваренные кладонии используют для получения лишайникового студня, идущего на приготовление киселей или холодцов.

Из трех частей лишайниковой муки, полученной из кладоний и одной части пшеничной муки, можно испечь хлеб. Такой хлеб скандинавские моряки брали с собой в походы: он долго не плесневеет и меньше страдает от жучков. Перед добавлением в муку кладонии вымачивали в кипятке с небольшим количеством соли, высушивали и мололи в порошок. Аналогичный хлеб пекся из исландского мха (см. ниже). Из одной части кладониевой и одной части пшеничной муки получается вкусное печенье, если добавить сливочное масло и разрыхлитель.

Будучи добавленными в настойки или дистилляты, кладонии придают им вкус и запах кальвадоса.

**Цетрария исландская**, или **исландский мох** (*Cetraria islandica*). Слоевище имеет вид беловато- или зеленовато-коричневых кустиков, состоящих из плоских, желобчато-завернутых или почти трубчатых лопастей до 10 см высотой и 0,5–4 см шириной. Внизу лопасти красноватые или с отдельными красными пятнами. Края лопастей обычно с ресничками, иногда на вершинах лопастей они отсутствуют. Нижняя сторона лопастей немного светлее верхней. Апотеции редки, развиваются на краях или концах расширенных лопастей, того же цвета, что и слоевище, до 1,5 см в диаметре. Очень полиморфный вид, варьирующий в основном по форме и величине лопастей и окраске. Растет на почве в сосновых лесах, на болотах среди мхов, в тундре и лесотундре («цетрариевые тундры», где он образует сплошной ковер), на коре старых пней. Предпочитает песчаные незатененные места. Встречается как обширными дерновинами, так и отдельными экземплярами среди других лишайников и мхов. Один из самых распространенных лишайников. Растет почти по всей России (в том числе в горных районах Крыма и Кавказа), за исключением степей и пустынь. В европейской части России более широко распространена, чем в азиатской. Произрастает также на Алтае, в Саянах, в горах Кавказа и Дальнего Востока. В горах, на границе леса, цетрария достигает наиболее пышного развития. Одно из основных кормовых «растений» для северных оленей. Является источником усниновой кислоты для производства препарата «Бинан», служит сырьем для пищевой промышленности.

Цетрарию собирают летом: отрывают от субстрата (там, где сплошные заросли, его можно сгребать деревянными граблями), очищают от растительного мусора и, если

нет желания использовать ее свежей, высушивают на открытом воздухе или на солнце (более надежна сушка в сушилках с хорошей вентиляцией).

Кулинарное использование исландского мха весьма разнообразно: именно для него создано большинство существующих «лишайниковых» рецептов. Из него делают кисели, студни, супы, каши, приправы, выпечку, закусочные пасты, конфеты, чай, пиво и т. п.

Исландский мох традиционно использовали в пищу в Северной Европе (в том числе и на русском Севере). Например, в Норвегии в неурожайные 1807—1814 годы высушенный лишайник мололи и ели. Для нейтрализации части лишайниковых кислот и смягчения горького вкуса слоевища лишайник выщелачивали в свежей древесной золе. В Скандинавии цетрарию добавляли в муку для приготовления корабельных сухарей, чтобы улучшить их прочность и сохранность. В США был даже получен патент на использование лишайниковых веществ цетрарии при приготовлении консервов для лучшей их сохранности, однако о промышленном использовании этого способа не сообщается.

Еще не так давно исландский мох считали высокопитательным средством и рекомендовали включать в рацион питания истощенным больным. Однако опыты показали, что распространенное мнение о сверхценности содержащегося в нем лихенина («лишайникового крахмала») оказалось ошибочным, поэтому употребление лишайника в пищу нельзя считать обоснованным. Тем не менее исландский мох остается в арсенале народных лекарств в качестве горечи для возбуждения аппетита и хорошего обволакивающего средства.

## РЕЦЕПТЫ

Все приведенные ниже рецепты разработаны именно для исландского мха. Однако (и, как правило, без каких-либо модификаций) их можно использовать и для кладоний и других съедобных лишайников.

### Лишайниковая мука

В емкости с водой и добавлением соды вымочить исландский мох в течение суток (на ведро в 10 л лишайника, залитого водой, 7 ст. л. соды; можно заменить их 10 ст. л. золы). Затем несколько раз промыть цетрарию в чистой воде и оставить в ней еще на двое суток. Вымачивание можно заменить 2–3-кратным кипячением со сливом воды, причем воды по объему должно быть в 3 раза больше, чем лишайников. Освобожденный от горечи исландский мох высушить и хранить в виде муки. Высушенный лишайник измельчить в муку пестиком в большой ступке (старые способы — самые надежные, да и делать это приятно) и пропустить через сито. Добавив к такой муке немного ржаной или пшеничной муки, чтобы только связать тесто, можно печь хлеб. Он получается пышным и вкусным.

### Блины из лишайников

Яйца смешать с теплой водой или молоком, добавить соль, сахар и соду, затем всыпать муку и хорошо размешать, чтобы тесто получилось без комков. Лимонную кислоту развести в воде, влить в подготовленное тесто, размешать и немедленно печь блины.

*Лишайниковая мука — 250 г, пшеничная мука — 250 г, вода или молоко — 3 стакана, яйцо — 2–3 шт., сахар — 1 ст. л., соль — 0,5 ч. л., сода — 0,5 ч. л., лимонная кислота — 0,5 ч. л. (если нет кислоты, то вместо воды или молока можно использовать кислое молоко, а соду развести в воде и влить в тесто перед самой выпечкой).*

### Лишайниковое печенье

Отбить в миску яйца, всыпать сахар и вымешать их, постепенно подливая растопленное масло, после чего добавить холодную сметану. Положить соду, смешанную с небольшим количеством муки, всыпать

остальную муку и замесить тесто. Полученное тесто раскатать тонким слоем, смазать яичным желтком, вырезать стаканом кружочки, уложить их на противень, смазанный маслом, и выпекать в духовке.

*Лишайниковая мука — 1 стакан, пшеничная мука — 1 стакан, сахар — 3 ст. л., яйцо — 2 шт., сметана — 2 ст. л., сода — 0,5 ч. л.*

### **Студень с грибами**

Концентрированный отвар цетрарии (1 кг лишайника на 1 л воды) посолить по вкусу и залить им любые отваренные с пряностями грибы. После охлаждения подать с хреном, горчицей, перцем или уксусом.

### **Заливные рыжики с цетрарией**

Перебранные и вымытые рыжики посыпать солью, выдержать 2 часа, затем залить приготовленным отваром из цетрарии. Охладить в холодильнике до образования студня.

*Концентрированный отвар лишайника (см. предыдущий рецепт) — 3 стакана, мелкие свежие рыжики — 3 стакана, соль — по вкусу.*

### **Холодец из корневищ кубышки и исландского мха**

Корневища кубышки пропустить через мясорубку и вымочить в течение 6 часов, три раза меняя воду. Промытый исландский мох измельчить на мясорубке и отварить в 0,5 л воды в течение 1–2 часов. Отвар отделить, залить им подготовленные корневища кубышки, посолить, перемешать и охладить. Подавать с тертым хреном или с горчицей и уксусом.

*Корневища кубышки — 500 г, исландский мох — 200 г.*

### **Закусочная паста**

Промытый свежий лишайник отварить, измельчить на мясорубке, добавить сливочное масло, горчицу и соль. Все тщательно перемешать и охладить. Полученную массу использовать для бутербродов или тостов.

*Лишайник — 200 г, сливочное масло — 100 г, готовая горчица — 30 г, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Исландский мох, обжаренный в масле**

Лишайник обработать в воде с добавлением соды (см. выше). Не измельчая, обжарить слоевища на сковороде в течение 10–15 минут. Дольше жарить не рекомендуется, иначе он превратится в студень. Такая цетрария является хорошей приправой к жареным и отварным блюдам. Как вариант, можно жарить вымоченную и обсушенную цетрарию во фритюре для получения лишайниковых «чипсов».

### **Желе из цетрарии**

Вымоченный исландский мох (см. рецепт «Лишайниковая мука») отварить в молоке в течение 10–15 минут с добавлением сахара и пряностей до желеобразной консистенции. В качестве пряностей можно использовать ваниль, корицу, мускат, миндаль, мяту, лимон и др.

### **Заварной крем из цетрарии**

Исландский мох вымочить и замочить (см. выше). Слить воду. Налить холодную воды в кастрюлю и добавить вымоченную цетрарию. Варить на медленном огне, пока жидкость не станет густой, после чего отвар процедить, а вываренный мох выбросить. Добавить молоко, сахар, ваниль и мускатный орех и медленно довести до кипения. Яичный желток размешать в небольшом количестве холодного молока. Когда отвар с молоком и пряностями закипит, снять кастрюльку с огня и тонкой струйкой влить яично-молочную смесь, постоянно помешивая. Снова поставить кастрюльку на медленный огонь и, продолжая мешать, довести почти до кипения.

После приготовления заварной крем-пудинг перелить в формочки и остудить.

*Свежая цетрария — 3 стакана, вода для отваривания — 3 стакана, яичный желток — 1 шт., молоко, сахар, ваниль и мускатный орех — по вкусу.*

### **Лишайниковый кисель**

Свежую цетрарию отварить в течение 2 часов. Полученный отвар будет довольно безвкусным, несколько напоминающим овсяный. Отвар процедить, добавить ягодный сок и сахар, довести до кипения. Подавать в горячем или холодном виде.

*Свежая измельченная цетрария — 3 стакана, ягоды (малина, клюква, брусника и пр.) — 2 стакана, сахар — 0,5 стакана, вода — 1 л.*

### **Чай из исландского мха**

2 ч. л. с верхом сушеного лишайника залить 250 мл холодной воды, медленно довести до кипения и сразу же процедить. Подсластить медом.

### **Чай из исландского мха с тимьяном**

1 ст. л. без верха смеси тимьяна и исландского мха в равных частях залить 250 мл кипящей воды, дать настояться 5 минут и затем процедить.



# ГРИБЫ

## ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Грибы — самостоятельное царство жизни, представители которого несут отчасти признаки животных (питание, внутреннее устройство клетки), а отчасти — растений (способ роста и размножения). Разнообразие грибов бесконечно велико, равно неотъемлемы освоенные ими местообитания. Они живут в соленой и пресной воде, в почве, древесине, на живых растениях и животных, на рыбах, насекомых и человеке, на других грибах, на рогах, волосах, копытах и фекалиях, в горах, пустынях, в Антарктиде, на картинах, бумаге, в керосине и на оконном стекле.

Те съедобные (и не очень) грибы, которые интересуют нас с вами, состоят из двух существенных компонентов. Первый — это грибница, тонкая и густая паутина нитей, пронизывающая почву, подстилку или древесину. Вторым компонентом — так называемое плодовое тело — как раз то, что мы называем собственно грибом. Плодовое тело появляется на грибнице, как яблоко на яблоне. Гриб закладывается и вырастает на грибнице, на шляпке гриба есть пластинки или трубочки (хотя и не всегда), в пластинках или трубочках созревают споры (мельчайшие одноклеточные «семена»); споры — это будущие грибницы. Споры могут формироваться внутри плодового тела (как у дождевиков, для лучшей защищенности) или на внешней его поверхности или ее части (рогатики, пенициллы). В последнем случае эта поверхность называется спороносным слоем.

Некоторые грибы не имеют выраженного деления на шляпку и ножку (например, дождевики и трюфели). Другие грибы имеют шляпку и ножку, но не имеют пластинок и трубочек (например, сморчки и веселка). Третьи имеют только шляпку (трутовики) или вообще неправильной или странной формы (рогатики, гриб-баран, блюдечки-пенициллы и т. п.).

Грибы могут потреблять мертвую органику (например, расти на почве, древесине, лесной подстилке), быть паразитами (паразитировать на других растениях, животных и грибах) или вступать в симбиоз с растениями — водорослями или деревьями и кустарниками. В первом случае (водоросли) образуется лишайник. С деревьями же и кустарниками (редко — травами) некоторые грибы образуют так называемую микоризу (по-русски — грибокорень). Нити грибницы срастаются с корнями дерева, взаимопроникают и обмениваются полезными веществами. Гриб может образовывать микоризу только с одним видом деревьев (например, лиственничный масленок растет только под лиственницами), а может и с целым рядом (красный мухомор образует микоризу почти со всеми нашими лиственными и хвойными породами). Почти все лучшие съедобные грибы (белые, подосиновики и подберезовики, рыжики, грузди, лисички) — микоризообразователи. Микоризообразователи получают от дерева-партнера витамины, гормоны и другие сложные органические вещества. Но не бесплатно: гриб, в свою очередь, снабжает дерево водой и минеральными солями. Многим нашим деревьям (дуб, сосна, ель, береза, осина) симбиоз с грибами обязателен: без них они не могут нормально расти и развиваться. Грибы, не образующие микоризу, разрастаются в почве, лесной подстилке, живой или мертвой древесине.

Жизнь любой грибницы начинается с попавших в благоприятные условия спор. От них в центробежном направлении начинают разрастаться гифы (нити), в результате чего «классическая» грибница имеет форму круга. С возрастом ее центральная часть стареет и отмирает, и грибница приобретает форму кольца, диаметр которого зависит от возраста. Большие, правильные кольца чаще встречаются у полевых грибов — шампиньонов, луговых опят. В лесах равномерному росту грибницы мешают корни деревьев, и она приобретает форму извилистого кольца, подковы, «дорожки» и т. п. Правильные кольца встречаются нечасто, выглядят мистически, за что и получили название «ведьминых колец».

Подавляющей части грибов присуща сезонность роста. Кто-то «проскакивает» за неделю-две (осенний опенок), кто-то идет несколькими «волнами» (белый гриб), кто-то растет почти все лето (сыроежки, дождевики). Есть грибы весенние, летние, осенние и даже зимние. Часто сезонная предпочтительность гриба отражается в названии (опенок весенний, опенок летний, майский гриб, энтолома апрельская, шампиньон августовский, строчок осенний, зимний гриб). Есть всего несколько видов грибов, которые могут плодоносить круглый год. Плодовые тела появляются только при благоприятных для них погодных условиях, которые складываются в течение сезона. Иногда значение имеет даже погода предыдущего года (обилие осенних дождей и толщина снежного покрова).

Грибы очень привязаны к определенному типу местности или дереву — партнеру или хозяину. Лесные грибы никогда не вырастут в поле. Полевые навозники, зонтики и шампиньоны не встретятся в лесу. Грибы-паразиты растут только на растениях-хозяевах. Микоризные грибы растут только под «своими» деревьями. Поэтому если вам рассказали, что нашли белый гриб в чистом поле и на дневной переход вокруг не было ни одного дерева — не верьте. Так же, как и сезон, местообитание гриба или его «любимое» дерево нередко становятся частью названия (белый гриб еловый, рыжик сосновый, груздь осиновый, подосиновик, подберезовик, дубовик, сыроежка болотная, опенок луговой, шампиньон лесной, галерина моховая, рядовка земляная, денежка древолюбивая).

С пищевой точки зрения грибы делятся на съедобные, условно-съедобные (т. е. съедобные после соответствующей обработки: не понимаю, почему некоторые люди так боятся этого совершенно безобидного словосочетания), несъедобные и ядовитые.

Почти все грибы, которые представляют пищевой интерес для человека или, наоборот, ядовиты, относятся к двум большим группам: *базидиомицетам* и *аскомицетам*. У базидиомицетов споры образуются на выростах специализированных клеток — *базидий*. У аскомицетов (или сумчатых грибов) споры формируются внутри других особых клеток — *асков*, или сумок. К базидиомицетам относится большинство наших съедобных грибов: трубчатые (болетовые), пластинчатые, дождевики, рогатики и лисички, трютовики, дрожалки. К сумчатым принадлежат, к примеру, трюфели, сморчки и строчки, пецицы-блюдечки.

С практической точки зрения съедобные грибы принято делить на шляпочные (имеющие ножку и шляпку), дождевики (в той или иной степени «шарики») с белой в молодом возрасте мякотью, рогатики (имеющие форму «оленьих рожек»), трютовики («копыта» на деревьях) и т. п. В большинстве случаев такие группы объединяют совершенно неродственные виды, просто близкие по форме. Емкость этих названий примерно такая же, как «трава» или «кусты».

Опознать шляпочный гриб обычно нетрудно. У него есть настоящая ножка и шляпка. На нижней поверхности шляпки располагаются пластинки или трубочки, на которых развиваются споры. Трубочки молодых грибов закрыты, у взрослых они открываются (образуются поры). Часто при открывании трубочек весь трубчатый слой меняет цвет (у молодого белого при закрытых трубочках он белый, при открытых — зеленовато-жел-

тый). Открывание трубочек нужно для того, чтобы споры гриба могли свободно высыпаться. Пластинки пластинчатых грибов «открыты всем ветрам» с самого начала, они просто растут по мере созревания.

Пластинки и трубочки — результат эволюции одних в другие. Только до сих пор неизвестно точно, получились ли трубочки из пластинок, или процесс шел наоборот. Но то, что он шел, известно точно. Существует промежуточный тип спороносного слоя — так называемый лабиринтовидный: уже не пластинки, еще не трубочки (пример: трутовик дубовый). Часто у близких родственников спороносный слой разнится: мокрухи и маслята — теснее родственников нет (как сыроежки и млечники), но у маслят — трубочки, у мокрух — пластинки. Более того, одновременно пластинки и трубочки могут встретиться даже на одном грибе. Если вы внимательно посмотрите на стык пластинок и ножки у молодой свинушки тонкой, то обнаружите, что в этом месте пластинки переходят в не очень выразительные, но все-таки несомненные трубочки. Это, кстати, одно из доказательств принадлежности свинушек, ложных лисичек и мокрух к трубчатым грибам, к родственникам белого гриба.

Ножка может прикрепляться к шляпке не только снизу в центре, но и сбоку (особенно если гриб растет на дереве). Ножка может и вообще отсутствовать (тогда она называется редуцированной, т. е. исчезнувшей в результате эволюционного процесса), и плодовое тело шляпочного гриба будет представлено только шляпкой, которая своей боковой поверхностью прикрепляется к субстрату, на котором она вырастает. Как правило, шляпочные грибы с плодовыми телами с редуцированной ножкой растут на древесине (вешенка). В этом случае они становятся очень похожими на некоторые трутовики, у которых также нет ножки, а плодовое тело прикрепляется к стволу боком.

Но не стоит расстраиваться: и в этом случае отличить шляпочный гриб от трутовикового несложно. У всех шляпочных грибов с короткой боковой или редуцированной ножкой на нижней поверхности шляпки располагаются пластинки, а у трутовиковых грибов — поры (надо признать, что и у тех, и у других есть прямо противоположное сочетание, но все же у очень небольшого числа видов). Кроме того, многие трутовики по консистенции обычно малоотличимы от дерева, а шляпочные грибы, наоборот, почти всегда мягкие.

Обычно плодовые тела шляпочных грибов-базидиомицетов обладают характерной волокнистой структурой. Однако есть и исключение: в ткани плодовых тел семейства сыроежковых (*Russulaceae*), к которому относятся не только сыроежки, но и подгруздки, рыжики, грузди и другие млечники, содержатся особые крупные шаровидные клетки, которые называют *сфероцистами*. Благодаря их наличию мякоть сыроежковых грибов становится подобной мякоти арбуза, только гораздо плотнее, и приобретает ту самую знаменитую упруго-хрустящую «груздевую» консистенцию.

Дождевиковые грибы (во всяком случае, крупные их виды) тоже обычно не вызывают особых трудностей при выделении их среди прочих типов грибов. Почти все они начинают свое развитие как совершенно замкнутое плодовое тело, имеющее вид шара или яйца. Многие из них остаются такими до конца жизненного цикла. У дождевиковых грибов нет ножки и шляпки и, соответственно, не бывает ни пластинок, ни трубочек. Споры у них развиваются внутри плодового тела и при его созревании выходят наружу через разрывы внешней оболочки (вспомните «дедушкин табак»: в верхней части гриба есть отверстие, через которое при нажатии вырываются целые облачка спор). У некоторых видов плодовое тело в основании бывает суженным и часто довольно походит на ножку. Но это не настоящая, а так называемая ложная ножка. Она, постепенно расширяясь, без всяких видимых границ переходит в верхнюю часть плодового тела.

Гораздо больше на шляпочные грибы похожи дождевики из семейства веселковых. Их молодые плодовые тела выглядят так же, как и у прочих дождевиков. Однако наступает момент, когда круглое яйцо разрывается и из него появляется как бы новый

гриб, состоящий из ножки и шляпки. Это, конечно, не настоящие ножка и шляпка. «Ножка» веселковых грибов полая, хрупкая и пористая. «Шляпка» более всего походит на шляпку сумчатых грибов (например, сморчковой шапочки); на ней никогда не бывает пластинок или трубочек. Поверхность шляпки вначале покрыта слизью — это споровая масса гриба со зрелыми спорами. У нас из веселковых грибов шире прочих распространены несколько видов веселок (*Phallus*) и собачьих грибов (*Mutinus*). «Ножка» этих видов издает просто омерзительный запах, на который слетаются и сползаются любители падали — мухи, жуки-могильщики, жуки-стафилины, некоторые бабочки и др. Привлеченные подобным «ароматом», они становятся распространителями спор гриба, испачкавшись в слизи, покрывающей «шляпку».

Трутовиковые грибы по форме плодовых тел очень разнообразны. Проще всего из них «вычлениваются взглядом» различные ветвистые рогатики — их не спутаешь ни с кем. Одиночные рогатики, т. е. такие, у которых плодовое тело представлено как бы одной веточкой, узнать потруднее. Обычно они похожи на небольшую булаву (иногда очень вытянутую) с гладкой поверхностью.

К трутовикам относят и ежевики — их всегда можно узнать по шипастой или игольчатой нижней поверхности шляпки. Всем известные лисички — тоже трутовиковые грибы, а вовсе не шляпочные (еще раз напомним, что сейчас мы говорим не о семействе трутовиковых, а о сборной эколого-морфологической группе). Посмотрите внимательно на то, что обычно называют у лисичек пластинками: у них нет ни «боков», ни «острия»; это небольшие валики или складки. У других лисичек, например серой, нет даже этих валиков и поверхность спороносного слоя просто гладкая.

Хотя плодовые тела многих трутовиков выглядят как пленки, распластанные по древесине, нашему взору более привычны «копыта», растущие на стволах или валежнике одиночно или группами. Спороносный слой у них представлен трубочками. Все они, за редким исключением, не представляют какой-либо пищевой ценности из-за твердой или «резиновой» консистенции, зато обладают лекарственными свойствами из-за наличия особых ферментов, необходимых для расщепления такого сложного малопитательного субстрата, как древесина. Некоторые трутовики внешне походят на трубчатые шляпочные грибы: они растут на почве и разделены на «ножку» и «шляпку». Однако плодовые тела их всегда твердые, корковатые (есть, правда, одно исключение — трутовик овечий, или овечий гриб, и его родственники).

Сумчатые грибы (аскомицеты) узнать обычно просто. Это или разнообразной формы, размера и окраски «блюдечки», или «чашечки», а иногда даже «уши», с ножками или без, растущие на почве или древесине, либо всем хорошо известные сморчково-подобные грибы с извилисто-мозговидной шляпкой и белой полый ножкой (иногда очень короткой или отсутствующей у блюдцевиков) — сморчки, строчки, сморчковые шапочки, лопастики, блюдцевики. У них нет ни пластинок, ни трубочек. Многие виды появляются ранней весной. Консистенция сумчатых грибов обычно либо упругая, либо упруго-хрупкая. Название группы происходит от названия особых микроскопических органов — сумок, — в каждую из которых упаковано по восемь штук спор этих грибов.

И наконец, следует упомянуть еще об одной, на этот раз совсем небольшой группе грибов — дрожалковых. Плодовые тела их обладают очень характерной студенистой консистенцией, многие из них полупрозрачны. Будучи сорванными, в руках они оставляют ощущение куска холодца или мармелада. Среди них есть съедобные виды, внешне похожие на вешенки, ежевики, рогатики, например ежевик студенистый и дрожалка «иудино ухо».

Многие виды грибов являются рекордсменами роста. Особенно распространены такие рекордсмены среди дождевиковых грибов. Скорость их роста достигает 5 мм



в минуту, за час или два они способны вырасти на 30 см. В Южной Америке есть грибы, размеры которых увеличиваются на глазах — за два часа вырастают на полметра. В наших лесах нередко плодовые тела белых грибов достигают массы 1–2 кг.

Гигантских размеров достигают некоторые виды дождевиков. В 1967 году под Москвой был обнаружен головач гигантский весом в 12,5 кг. В Северной Америке найден еще более крупный экземпляр головача. Он имел сплюснутую форму, 1,6 м длины, 1,35 м ширины и 24 см высоты. А в Чехословакии был обнаружен гриб-дождевик весом 14 кг.

По размерам плодового тела дождевики — рекордсмены в мире грибов, и лишь отдельные экземпляры трутовиков могут конкурировать с ними. Достойными конкурентами оказались настоящий и плоский трутовики, формирующие порою плодовые тела в половину крышки письменного стола.

Среди грибов встречаются не только рекордсмены роста или величины плодового тела. Есть грибы-долгожители. Так, находили трутовики, возраст плодовых тел которых достигает 800 лет. А возраст мицелия «ведьминых кругов» в девственных лесах Бразилии насчитывал до 1500 лет. В Северной Америке живут осенние опята, чьи грибницы захватили сотни гектаров дубовых лесов (как один организм!) и чей возраст оценивается в 5 с лишним тысяч лет.

В период бурного роста грибов давление в их плодовых телах достигает 750 кПа, т. е. как в шинах 10-тонного самосвала. Городские жители неоднократно наблюдали пробитые грибами асфальтовое покрытие тротуаров, бетонированные полы складов и гаражей. В 1956 году в Москве у стены Манежа три шампиньона появились на свет, пробив асфальт толщиной в несколько сантиметров. В 1968 году семья шампиньонов, к изумлению очевидцев, пробила асфальт в центре Москвы у Большого театра.

Часто и пластинки, и трубочки имеют дополнительную «степень защиты». Защита представлена покрывалом (тонкой пленкой), которое закрывает молодые трубочки или пластинки снизу шляпки. По мере роста шляпки оно разрывается и либо пропадает, либо остается на ножке гриба в виде кольца, полоски (полосок) или слабо выраженных следов. Нередко дополнительную степень защиты имеет и все плодовое тело целиком, как говорится: много — не мало. В этом случае весь молодой гриб одет в общее покрывало, как в яйцо. По мере роста гриба общее покрывало разрывается. Впоследствии оно может исчезнуть, а может остаться на шляпке гриба в виде «лоскутков», «бородавочек» и прочих подобных следов, а на ножке — в виде нижней части «яйца», наподобие мешочка. Классический пример гриба, у которого присутствуют оба покрывала, — красный мухомор. На ножке у него роскошное кольцо от покрывала, защищающего пластинки, а от общего покрывала на шляпке остаются белые бородавки и в основании ножки — мешковидный клубень.

Покрывала могут быть не только пленчатыми, т. е. тонкими, но и «сделанными» из мякоти гриба, они могут состоять из слизи (маслята, мокрухи) или «паутины» (паутинники). Задача покрывал всех типов: защитить от механических и биологических повреждений молодой гриб в целом и его самые нежные и ценные структуры — пластинки или трубочки со спорами — в частности.

Бывают грибы со шляпкой и ножкой, но без пластинок и трубочек. Вместо пластинок и трубочек развиваются структуры, несущие те же функции (созревание и распространение спор), но другой формы. У настоящей лисички, например, внизу шляпки — жилки, а у ежевиков — шипики. У вороночника (черной лисички) спороносная поверхность, как и положено, находится внизу шляпки, но она совершенно гладкая.

Грибы иной формы (не состоящие из шляпки и ножки) обычно не имеют пластинок и трубочек. У рогатиков споры развиваются повсей их поверхности. У дождевиков споры развиваются внутри плодового тела и распространяются после его созревания и «вскрывания».



У многих грибов довольно трудно понять, где кончается шляпка, а где уже начинается ножка, особенно если речь идет о рогатиках и лисичках. А у дождевиков, например, вообще нет шляпки. Поэтому в любых определителях обычно используют признаки шляпок собственно шляпочных грибов.

Спороносный слой (по-научному — гименофор, т. е. место образования спор на плодовом теле) может быть различной формы: пластинчатым (имеющим форму пластинок — у шляпочных грибов), трубчатым (имеющим форму трубочек, открывающихся наружу порами — у шляпочных и трутовиковых грибов), складчатым или жилковатым (в виде отдаленно напоминающих пластинки жилок, валиков или складок — у трутовиковых грибов), шиповатым или игольчатым (в виде шипиков — у представителей трутовиковых грибов — ежевиков), гладким или слегка бугорчатым (также у трутовиковых грибов, например у рогатиков и некоторых лисичек).

Среди шляпочных грибов у пластинок и трубочек различают несколько случаев присоединения к ножке. Пластинки и трубочки могут не доходить до ножки, и тогда они называются свободными; могут примыкать (прирастать) к ней, и тогда они называются приросшими; и наконец могут, примыкая, спускаться по ней — тогда они называются нисходящими или низбегающими. Это три классических, так сказать, «чистых» случая. У каждого из них есть свои варианты, а между ними — переходные состояния. После небольшой практики определение способа прикрепления гименофора обычно не вызывает затруднений.

Споровый порошок — это масса спор шляпочного гриба, которая «насыпалась» с его пластинок или трубочек. В природе споровый порошок можно увидеть нечасто. Обычно споры уносятся ветром, смываются влагой. Но если грибы растут тесно и один над другим (как, например, осенние опята), то опадающие с одной шляпки споры накапливаются на поверхности шляпки, расположенной ниже. При этом, если верхняя и нижняя шляпка расположены в 1–2 см друг от друга, споровый порошок часто повторяет форму пластинок, с которых он насыпался, т. е. расходится радиальными полосками. Вы наверняка видели такие белые полоски, срезая большие группы осенних опят.

Цвет спорового порошка — крайне важный признак для определения грибов. Он очень разнообразен и может быть белым, кремовым, розовым, желтым, коричневым, ржавым, серым, черным и даже зеленым. Цвет спорового порошка определяется по споровому отпечатку, который можно получить, принеся гриб домой.

Каждое плодовое тело гриба за свою жизнь выбрасывает миллиарды спор. Так, плоский трутовик (ганодерма) за сутки способен выделить до 30 млрд спор. Каждый квадратный сантиметр плодового тела этого гриба даст 6 тысяч спор в минуту. На одной маленькой хвоинке сосны можно обнаружить до 100 спор различных грибов. Плодовое тело гигантского дождевика содержит до 7,5 трлн спор. Плодовые тела его, как бы взрываясь, выпускают видимые даже невооруженным глазом струйки спор. Длина такого выстрела достигает от 15 сантиметров до нескольких метров. Плодовое тело шампиньона обыкновенного за 5 дней рассеивает более 10 миллиардов спор.

Среди грибов дискомицетов (это сумчатые грибы с крупными плодовыми телами, к ним относятся сморчки и строчки, педицеллы, лопастники и т. д.) есть настоящие стреляющие грибы. Вырастает такой гриб на упавшем стволе дерева или гниющем пне, дрожит, покачивается хрупкая чашечка на тонкой ножке, в сантиметровом блюде плещется капля росы. На поверхности чашечки находятся еле заметные бугорки-капсулы, содержащие споры. Когда споры созревают, капсула «выстреливает» ими, как охотничьей дробью. Дистанция выстрела у таких грибов от 1 миллиметра до 4 метров. За день гриб может выделить поистине астрономическое число спор — от 100 млн до 30 млрд.

Ножка — это обычно стерильная часть плодового тела, несущая шляпку. На ножке никогда не образуются настоящие споры, т. е. на ней не бывает гименофора. У трутовиковых и дождевиковых грибов нет настоящей ножки; она у них ложная и (если вообще

имеется) представлена просто утонченной частью плодового тела. Таким образом, настоящая ножка характерна только для шляпочных грибов.

По способу контакта ножки с шляпкой различают плодовые тела с ясной границей между ними (ножка при этом часто легко отламывается, как у сыроежек) и без такой границы (например, у говорушек). По месту прикрепления ножки к шляпке различают ножки центральные, эксцентрические и боковые. По степени развития различают ножки нормальные, зачаточные и редуцированные (отсутствующие). По форме различают ножки цилиндрические, клубневидные, утолщенные в основании, суженные в основании, с корневым придатком, с кольцом или без него, с вольвой (влагалищем, как у бледной поганки) или без нее. По внутренней структуре различают ножки сплошные и полые (или с несколькими полостями, как у синяка).

При определении гриба имеет значение консистенция мякоти, ее цвет, вкус, запах и некоторые другие признаки. С консистенцией, вкусом и запахом все понятно и так, а помимо этого следует знать следующее. Мякоть бывает не меняющая цвет на срезе (сломе) и меняющая его. При этом смена цвета (т. е. окрашивание мякоти вследствие ее окисления на открытом воздухе) может происходить почти мгновенно, а может и за несколько часов. Часто цвета сменяются один за другим: например, у некоторых подосиновиков изначально белая мякоть на срезе сначала становится розовой, потом зеленоватой-синей, а затем черной. У некоторых сыроежек при определении имеет значение цвет мякоти под кожицей шляпки: он бывает белым, кремовым, розоватым, красноватым, желтоватым, сероватым и т. д.

В толще мякоти у некоторых грибов (млечников, мицел) содержится так называемый млечный сок. Он может быть прозрачным или окрашенным. Окрашенный млечный сок на воздухе иногда изменяет свой цвет, что также является важным признаком.

Стоит рассказать и несколько слов о мицелии. Строго говоря, мицелий (грибница) и есть сам гриб. Плодовые тела появляются на нем время от времени (некоторые грибы плодоносят вообще 1 раз в 10–20 лет). Так что мицелий — это то состояние, в котором гриб проводит основную часть жизни. А жизнь мицелия может быть очень долгой и исчисляться десятками, сотнями и даже тысячами лет.

Тем не менее, признаки мицелия очень редко используются для определения грибов. Иногда (обычно среди дождевиковых и некоторых рядовковых грибов) важным признаком является наличие у основания плодового тела так называемых мицелиальных тяжей — длинных шнуров белого цвета толщиной несколько миллиметров. Как вы уже поняли, это переплетенные нити мицелия, из которых и появляется плодовое тело. Иногда мицелий образует склероции — своеобразные плотные темные утолщения, предшественники плодовых тел, из которых последние и вырастают. Это наблюдается, например, у коллибий (денежек). У осеннего опенка на «захваченном» им дереве мицелий нередко образует под корой так называемые ризоморфы — плотные толстые темные мицелиальные шнуры, покрытые твердой коркой. Эта «саморасползающаяся» структура, продвигаясь в почве, может распространяться на соседние деревья. В морозы ризоморфы прекрасно переносят холод, выполняя роль зимующей стадии гриба. Ризоморфы осеннего опенка довольно часто можно увидеть на погибших деревьях, с которых начала отваливаться кора. На оголенных участках ствола хорошо видна их плотная свисающая сеть, похожая на черные спутанные провода.

Каждый год грибница вырастает на 10–15 см. По такому примерному расчету можно установить возраст круга. Поскольку мицелий грибов очень живуч и долговечен, в некоторых малопосещаемых человеком местах возраст грибницы может достигать 500 и более лет.

В наших лесах «ведьмины круги» редко бывают больше 3–5 м в диаметре, а возраст их не превышает 15–25 лет. Сильное разрушение грибницы вызывают выпас скота, лесоразработки и лесозаготовки. В местах с активным сбором грибов грибница не успевает

залечить разрывы своих кругов, и «ведьмины кольца» в таких местах встречаются редко. Чаще они сохраняются у таких грибов, как мухоморы, денежки, сыроежки, луговые шампиньоны, а также у грибов, для которых характерно глубокое «залегание» мицелия (крупные рядовки и говорушки).

К одному из интересных свойств мицелия относится его способность к свечению (правда, светиться могут не только нити грибницы, но и плодовые тела и даже споры). Часто в осиновых лесах ночью можно наблюдать свечение листьев благодаря развитию на них крошечных плодовых тел шляпочных грибов из родов негниючник и мицена. Пронизывая своим мицелием листья, грибы ночью становятся «виновниками» свечения. Светятся ризоморфы осеннего опенка, создавая в лесу незабываемое зрелище.

«Лесные светильники» обычны в наших лесах. Иногда можно видеть аметистовый свет в трухе замшелого пня. Сине-зеленый свет часто излучают грибы-перестарки, которых называют грибы-люминофоры. У них фосфоресцируют нижние поверхности старых шляпок, пластинки, в которых светятся мельчайшие микроскопические бактерии.

Гнилые опята, сморчки и трутовики светятся в темноте перед сырой погодой и грозой. Недаром грибы-люминофоры называют лесными синоптиками, их свечение — к перемене погоды, к ненастью.

На грибнице при наступлении правильных погодных условий закладываются зачатки плодовых тел — *примордии*. Вскоре они начинают расти, используя питательные вещества, накопленные грибницей. Скорость роста и обилие плодовых тел тесно связаны с погодой. Наилучший рост наблюдается летом, когда температура воздуха не опускается ниже +18 °С. В это время даже такие крупные грибы, как белый и подосиновик, вырастают за 2—3 дня до довольно больших размеров, а уже через 5—6 приходят в полную негодность из-за разрушения личинками насекомых. Весной и осенью при более низких температурах плодовые тела растут значительно медленнее.

Россия чрезвычайно богата грибами. По самым скромным подсчетам, ежегодно в наших лесах вызревает 5—10 млн тонн съедобных грибов, а используется этот запас не более чем на 10 %. Наиболее собираемые (по массе) грибы средней полосы в наше время — лисички и сыроежки (в том числе валуи и подгруздки). С точки зрения потребления на 1 человека в год в России в среднем приходится около 10 кг грибов.

С давних времен грибы на Руси были ценным питательным продуктом, они заготавливались женщинами и детьми в больших количествах и позволяли пережить охотничьим и земледельческим общинам суровую и голодную зиму. С приходом христианства грибы взяли на себя роль полноценного заменителя мяса, которым поддерживали себя в пост и миряне, и духовенство. В любые времена лесные и полевые грибы выручали людей в годы войны или неурожая. Однако еще каких-то 300—400 лет назад наши предки собирали только три типа грибов: белые, грузди и рыжики. Белые грибы называли тогда «губы», читаем об этом в перечне блюд на званом обеде 17 марта 1699 года у патриарха Адриана: «...три пирога долгие с губами, два пирожка с груздями, губы холодные под хреном, грузди холодные с маслом, рыжики гретые с соком да маслом...»

По мере вырубания лесов под пашни и закладывания больших городов благородные грибы постепенно отступали под натиском формирующегося антропогенного давления, обилие их рядом с деревнями начало стремительно уменьшаться. И вот белые грибы называют уже не губами, а именно белыми, в отличие от черных трубчатых грибов (подосиновиков, подберезовиков, моховиков), которые тоже теперь идут в сушку, но при этом чернеют. Постепенно в сбор вовлекаются все новые и новые виды грибов — маслята, дубовики, лисички, опята, подгруздки, валуи, волнушки, чернушки, зеленушки (зеленые рядовки), сморчки и строчки. В XVIII—XIX веках происходит активный сбор русских белого (это исконный крестьянский промысел) и черного (а это — дань европейской моде) трюфелей, культура которого была утрачена после революции 1917 года.

В XX веке после тяжелых лет Гражданской войны, коллективизации и всеобщего голода количество массово собираемых видов грибов стремительно возрастает. Люди начинают собирать сыроежки, колпаки, дождевики, свинушки, чешуйчатки, вешенки, рядовки и говорушки, средне- и мелкоплодные млечники, шампиньоны. Возникает широкая сеть грибоварен, где принимаемые у населения грибы обрабатываются и передаются на фабрики для приготовления консервов. Население с большим вниманием относится к научно-популярной грибной литературе и активно включает в рацион все, что названо в книгах съедобным. Эти новые для населения грибы, относительно которых ранее не существовало культуры сбора и употребления и которые осваивались «с колес», преподносили много печальных сюрпризов. Люди вынуждены были устанавливать на своем опыте, какие грибы можно жарить сразу, а какие надо предварительно отваривать, какие совершенно безопасны, а какие обладают несъедобными или ядовитыми двойниками. Именно поэтому XX век — начало массовых отравлений грибами, ведь у «исконных» белых, груздей и рыжиков нет ядовитых двойников. И действительно, о грибных отравлениях в России до середины XVIII века какие-либо сведения совершенно отсутствуют. Лишь во второй половине XVIII века некий немецкий ботаник, живущий в Санкт-Петербурге, подготавливает заметки под названием «О вредности грибов». Однако и те не были опубликованы на том основании, что «грибы — постная пища православных и писать о их вредности — значит подрывать веру и распространять неверие». Такое заключение было сделано об этих материалах петербургским цензором А. И. Красовским.

Рост городского населения во второй половине XX века вновь привел к изменению роли грибного промысла в жизни людей. Сбор грибов перестал быть просто подспорьем в домашнем хозяйстве, а стал особым видом активного отдыха, средством общения с природой и поэтому принял массовый характер. В лесах, особенно прилежащих к крупным городам, число сборщиков стало значительно превышать возможности самовосстановления уже хорошо известных на тот момент массовых видов съедобных грибов. Это привело к тому, что люди стали проявлять интерес к еще более нетрадиционным грибам. Для таких видов появился даже специальный термин — «малоизвестные съедобные грибы». В сбор стали вовлекаться трудноопределимые рядовки и говорушки, зонтики, дождевики, паутинники, рогатики, съедобные трутовики, дрожалки, всевозможная лесная «мелочь», на которую раньше никто не обращал внимания. К «тихой охоте» приобщилось множество неопытных, далеких от природы людей. Это привело к тому, что в XX веке грибные отравления в медицинской практике стали обычным явлением. В последние десятилетия они приняли особенно массовый характер. Одной из причин этого стали высокие цены на продукты в период перестройки и после нее (1990-е годы), в результате чего число неопытных сборщиков резко возросло.

В XXI веке россияне собирают уже около 500 видов съедобных грибов, причем около 200 из них — массово. Внимание привлекают не только лесные грибы, но и полевые. Грибники теперь отлично знают таких жителей открытых пространств, как головачи, дождевики-порховки, майская рядовка, большие и малые зонтики, навозники и, конечно же, разнообразнейшие шампиньоны. «Продвинутые» грибники освоили сбор и приготовление так называемых «научных» видов, трудноопределимых для обычного грибника, о съедобности которых им рассказали микологи-практики.

По-прежнему особым почетом пользуются трубчатые грибы — благородные белые, крепкие подосиновики, обильные маслята. С не меньшим удовольствием собирают и их родственников — подберезовики и моховики. Среди пластинчатых грибов пальму первенства по кулинарной ценности так никому и не уступили рыжики и грузди, хотя добираться до них городским жителям приходится теперь за десятки, а нередко и за сотни километров. Для засолки и маринования грибники активно собирают сыроежки, подгруздки, валуи, рядовки, говорушки, всевозможные опята. Неизменной популярностью пользуются желтые лисички.



Как правило, после возвращения с «грибной охоты» собранные грибы либо сразу готовят (жарка, тушение, суп), либо, если урожай оказался существенным, заготавливают впрок. Обычно перед кулинарным процессом многие грибы традиционно отваривают, сливая отвар (и часто делают это без всякой необходимости и чрезвычайно долго). Предварительного отваривания или бланширования «избегают» трубчатые грибы (белые, подосиновики, подберезовики, маслята, моховики), а также подгруздки, негорькие сыроежки, шампиньоны, дождевики, кольчатый колпак, лисички и сморчки. Между тем при горячей засолке или мариновании так или иначе отвариваются и эти виды. Некоторые грибы после отваривания теряют горечь и становятся съедобными (горькие сыроежки и мелкие млечники), именно в этом и заключается его основной смысл. Горькие грузди (настоящий, желтый, перечный, осиновый и др.) и млечники (волнушки, белянки, чернушки, скрипицы и др.), а также валуи и некоторые подгруздки перед засолкой или маринованием обычно сперва еще и вымачивают в холодной воде от 1 до 5 суток, несколько раз в день сменяя воду. Это позволяет снизить горечь до пикантной горчинки, сделать грибы в засоле более сладкими и «хрустящими». Варка с последующим слитием отвара является надежным способом избежать отравления теми видами грибов, которые вызывают желудочно-кишечные расстройства, а также строчками, однако никак не помогает обезвредить такие смертельно ядовитые виды, как бледная поганка, вонючий и весенний белые мухоморы, некоторые паутинники, содержащие мускарин ядовитые говорушки и волоконницы, вызывающая разрушение крови свинушка тонкая и целый ряд других опасных грибов.

К сожалению, все известные народные способы определения ядовитости грибов являются опасными заблуждениями. В первую очередь к таким «мифам» относятся мнение, что крепко посоленные, либо длительно отваренные в одной посуде с серебряной монетой или ложкой, либо засоленные в крепком соляном растворе или замаринованные в маринаде с высоким процентным содержанием уксуса смертельно ядовитые грибы теряют свои опасные свойства. Точно так же не являются надежными «индикаторами» наличия в общей емкости ядовитых грибов (среди съедобных) такие признаки, как почернение серебра и посинение чеснока. Не свидетельствует о съедобности и червивость грибов — многие личинки насекомых успешно поедают мякоть бледной поганки и других смертельно ядовитых видов.

Чтобы надежно избежать отравлений грибами, причем не только ядовитыми, но и съедобными (такое тоже возможно), я советую придерживаться следующих простых правил.

- собирать только те грибы, которые хорошо известны;
- новые виды желательно начинать собирать только после консультации со специалистом, показав ему образцы найденных грибов, или со знающим грибником;
- не собирать грибы в лесополосах вблизи шоссе, дорог, химических комбинатов, действующих и заброшенных шахт (особенно полиметаллических), вблизи складов для хранения ядохимикатов и минеральных удобрений, рядом с удобряемыми сельскохозяйственными полями и на близко расположенных к ним хорошо проветриваемых лугах, поскольку грибы являются природными аккумуляторами солей тяжелых металлов, биоорганических соединений и радионуклидов, в результате чего даже отличные съедобные грибы приобретают опасные свойства;
- при сборе грибов необходимо обращать внимание на их форму, размеры, внешнюю окраску, цвет и запах мякоти до и после разреза, тип роста (одиночно, группами, пучками), место, где они выросли (почва, лесная подстилка, древесина, мох и т. п.): это помогает распознать ядовитый гриб; следует помнить, что характерные признаки у некоторых экземпляров могут отсутствовать (например, белые хлопья на шляпке мухоморов могут смыться сильным дождем, шляпка бледной поганки,



срезанная у самого верха, не позволяет заметить кольцо и становится похожей на зеленую сыроежку и т. д.);

- не брать в руки смертельно ядовитые мухоморы (весенний, вонючий, бледную поганку), обладающие контактной ядовитостью; это правило особенно важно для детей;
- внимательно следить в лесу и поле за детьми и домашними животными и пресекать их попытки попробовать грибы на вкус; не давать играть с похожими на «мячики» зрелыми (распыляющими споры) дождевиками;
- не собирать самостоятельно грибы в незнакомой местности (особенно в другой стране или на другом континенте), не заручившись помощью местного грибника (наибольшую опасность представляют как раз те грибы, которые кажутся знакомыми и вроде только чуть-чуть отличаются от привычных «домашних»);
- перед приготовлением еще раз пересмотреть собранные грибы, отбрасывая старые, червивые и подозрительные на вид;
- строго соблюдать технологию приготовления грибных блюд и особенно грибных консервов (предварительное замачивание, отваривание со сливом отвара, негерметичное закрывание грибных консервов или пропаривание их после вскрытия во избежание ботулизма и т. д.);
- желательно исключить грибы из рациона питания детей раннего возраста, пожилых людей и больных, страдающих заболеваниями пищеварительного тракта, печени и почек;
- при развитии первых симптомов отравления грибами (тошноты, рвоты, поноса и т. д.) необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью;
- при подозрении на отравление ядовитыми грибами первая медицинская помощь включает промывание желудка, прием сорбентов (активированный уголь) и антибиотиков кишечной направленности; алкогольные напитки исключены, так как спирт способствует быстрому всасыванию в организм грибных ядов;
- больные с подозрением на отравление ядовитыми грибами подлежат срочной госпитализации в ближайший токсикологический центр или отделение реанимации и интенсивной терапии.

Помимо естественного опасения отравления грибами, надо очень хорошо представлять себе, что их плодовые тела — это тяжелая малопитательная пища, которую лишь при грамотном подходе можно сделать легкой и питательной. В этом плане грибы напоминают нефть, которая содержит огромное количество энергии, но, к сожалению, совершенно не усваивается организмом. Если есть задача приготовить грибы как диетический (низкокалорийный), богатый белками и микроэлементами, существенно превосходящий в этом плане мясо или овощи продукт, то надо забыть все классические российские рецепты и двинуться азиатским путем. Питательные, витаминные, минеральные и даже лекарственные вещества грибов, содержащиеся в них в огромных количествах, высвобождаются только при определенных условиях. Грибы «для пользы и здоровья», во-первых, следует максимально измельчить (хотя бы и пропустить через мясорубку). Дело в том, что все питательные и полезные вещества практически не имеют возможности покинуть при готовке грибные клетки, защищенные оболочкой из хитозана, аналогичной «непробиваемому» хитину насекомых. Если готовить грибы целыми или крупно нарезанными, то содержимое клеток в основном так в них и останется, и вы получите балластный продукт. Будучи измельченными, грибы охотно отдают все свои «богатства», включая обильно выделяющуюся при таком подходе слизь, служащую отличным стимулятором пищеварения. Мелко нарезанные грибы ни в коем случае нельзя жарить на каком бы то ни было масле, а также добавлять в них сметану или майонез. При этом калорийность грибов (это относится, кстати, и к традиционной готовке, когда

грибы жарятся целиком или крупно нарезанными) возрастает в 10–50 раз, и понятие диетичности исчезает как таковое. Соответственно, только варка или медленное тушение в воде (или в собственном соку) хорошо измельченных грибов соответствует всем требованиям получения диетического, легкого и питательного продукта, полезного даже детям. Аналогичного результата можно добиться, высушив грибы и размолот их непосредственно перед готовкой в порошок. Если же вам нужен просто вкусный балласт, чтобы заполнить желудок и избавиться от чувства голода, то традиционно приготовленные грибы будут в этом плане незаменимы.

В русской национальной кухне грибам всегда отводилось почетное место. Особенно ценились соленые грибы — ароматные грузди и пахнущие свежей хвоей рыжики. Очень популярны были пироги с грибами. Из грибов варили супы, добавляли их в щи. Грибы занимали видное место не только на крестьянском, но и на царском столе. К примеру, в XIX веке только в Каргопольском уезде ежегодно собирали до 150 тысяч пудов рыжиков и груздей и солеными вывозили в Петербург.

Подобную любовь к грибам совершенно не разделяли наши западные соседи. Вот, например, один из первых немецких письменных источников, где упоминается о грибах — «Книга Прохладный ветроград зовома» (1672) — содержит главу о грибах, утверждающую, что «...всякие грибы естеством своим студеностны и волгостны. А кто их приемлет через меру, вредительны и родятся тяжкая и преизлишняя мокрость. Некие же губы, кто их приемлет не зная, напрасною смертию умирает... Губы тягостны к питанию, а не суть ноительны (перевариваемы); коим обычаем их принимаешь, тем же обычаем они выходят...» А в статье «Описание петербургской жизни» Ф. Х. Вебера, бывшего в 1700–1723 годах ганноверским посланником при русском дворе, данные об использовании грибов русскими людьми неточны, ошибочны и даже явно искажены. Там, например, говорится о том, что «...грибы набивают в бочки, не очищая ни от земли, ни от прочего сору... а принятие грибной пищи почти всегда сопровождается водки питием». В Западной Европе XIX века говорили: грибы — пища бедняков. И только в странах Восточной Европы славянские народы относились к грибам с должным почтением.

Аналогичная ситуация наблюдалась и в колонизированной Московским царством Сибири. До прихода Ермака народы этого региона совершенно не воспринимали грибы как пищевой продукт. При этом мухоморы и в Сибири, и на Дальнем Востоке были объектом религиозных культов, священным растением, которое шаманы использовали в своих ритуалах. Единственным достоверно известным способом пищевого употребления грибов до славянской колонизации является приготовление гольдами опьяняющего напитка из мухоморов, сброженных ягодами голубики. После освоения Сибири грибы постепенно начали входить в рацион всех живущих на ее территории народов.

Не ели грибов и правоверные евреи, потому что в грибах часто бывают «черви», составляющие «треф» гриба, а трэфная пища по иудейскому закону строго воспрещается. Исключение допускалось лишь в отношении лисичек, которые практически никогда не бывают червивыми. Монголоидное население юга европейской части России и южного Урала (татары, башкиры и др.) также совершенно не употребляло грибы в пищу. Многие российские мусульмане не едят грибы до сих пор, так как это запрещено Кораном.

В XVII–XIX веках русские грибы как известный деликатес начали широко экспортироваться в страны Европы. В первую очередь это были сушеные белые грибы, а также соленые грузди и рыжики. Популярность рыжиков на Руси была столь велика, что в результате постоянных поставок в Европу это слово прижилось даже в некоторых славянских языках. К примеру, немцы и сейчас называют его *Reizker*, а венгры — *Rizike*. Большим спросом за рубежом пользовался и русский белый (посадский) трюфель.

Поскольку с давних пор основным назначением грибов было стать заменителем мясных белков в течение продолжительного голодного зимнего периода, до начала XX столетия главными способами их переработки были сушка и засолка, т. е. такие методики, которые позволяли заготовить большое количество грибов быстро и недорого. К тому же (за исключением современной стерилизации при приготовлении консервов) сушка и засолка эффективно решали проблемы длительного хранения грибов. В аграрные времена жители деревень не имели свободного времени, чтобы пойти в лес за грибами «просто так», как это делаем мы, чтобы набрать грибов на суп или жаркое. За грибами ходили только в сезон, во время массового плодоношения, не для удовольствия, а именно для создания заготовок на зиму. С тех времен остались пословицы и приметы, четко предписывающие время сбора различных съедобных грибов или прогнозирующих их будущее обилие или отсутствие. Например:

- Зацвела рябина, значит, через 7 дней пойдут грибы.
- Если на Евдокию (14 марта) день красный — на огурцы и грузди урожай.
- Если Благовещение (7 апреля) мокрое — лето будет грибное, а если в этот день мороз — жди урожай груздей.
- Вереск цветет — отправляйся за рыжиками.
- Первые туманы лета — верная грибная примета.
- Пошли сыроежки раньше белых — в лесу с корзиной нечего делать.
- Любят подосиновики забираться в папоротники.
- Когда зацветает земля, тогда и боровики начинают расти.
- Когда жарко да сухо, грибы под деревья собираются, когда сыро да тепло — на поляны разбегаются.
- Появился осенний строчок, прячь под замок кузовок.

Часто грибы собирались в таких количествах, что их заготавливали прямо в лесу. Для сушки белых ставились заимки, напоминающие охотничьи, где грибы сушились как на солнце, так и на печке. Рыжики солили сухим способом (просто пересыпая солью) в изготавливаемых прямо на месте бочках, а грузди и подгруздки набивали в мешки и вымачивали по нескольку дней в реке, обеспечивая таким образом идеальный промывной режим, после чего, как и рыжики, засаливали. Рыжики, подгруздки и сыроежки часто квасили, используя для консервации не уксус, а молочную кислоту, выделяемую молочнокислыми бактериями, для «подкормки» которых в рассол добавляли молочную сыворотку и немного сахара.

В советские времена спектр заготовок существенно расширился. Появился горячий способ засолки, а вслед за ним — и маринование в уксусе или лимонной кислоте. Грибы, поступающие с грибоварен, начали заготавливать в натуральном виде (в собственном соку), тушеными, жареными в сухарях, в томатном соусе. После Великой Отечественной войны появились первые замороженные грибы, грибоовощные салаты и грибной порошок из сушеных грибов.

В настоящее же время основным способом промышленной заготовки служат заморозка и сушка (причем значительная часть таких грибов идет на экспорт в Китай и в страны Европы). Всевозможные грибные консервы являются в массе своей экспортными продуктами из Китая и Европы. В последнее десятилетие грибы ручной засолки и маринования (в основном сибирские и уральские белые, грузди, рыжики, подосиновики, подгруздки и маслята) можно встретить на экобазарах.

Ресторанная культура приготовления грибных блюд появилась у нас как заимствованная из Европы. До Отечественной войны 1812 года грибы подавались на стол в основном либо в виде супов или жаркого из размоченных сушеных белых или отмоченных от соли груздей и рыжиков, либо в виде приготовленных из соленых грибов всевозможных холодных закусок, а также в качестве начинки в пирогах. За период почти двухсотлетнего развития российская ресторанная кухня освоила не только европейские, но и азиатские грибные блюда, включая самые экзотические.

Между тем, за исключением классических грибных супов и грибных пельменей, еще не так давно российские рестораны были не в состоянии предложить что-либо действительно оригинально-отечественное, работая по заимствованным рецептам с не очень уже интересными, но весьма «удобными» для поваров морожеными белыми и свежими шампиньонами и лисичками — т. е. стандартным европейским набором. Может быть, именно поэтому в последние годы широко возрос интерес шеф-поваров к отечественным видам грибов и приготовлению блюд из них. Как и следовало ожидать, наши леса и поля оказались богаты замечательными деликатесными грибами. Здесь можно упомянуть не только традиционные грузди и рыжики, но и черную лисичку, вновь найденные в местах своего произрастания белый и черный русский трюфели, дальневосточный гребенчатый ежевик, обладающий вкусом и запахом морепродуктов, нежный весенний майский гриб, сморчки, ничем не уступающие европейским или американским собратьям, великолепные чесночники, придающие любому блюду одновременно вкус и запах грибов и чеснока, и многие, многие другие виды.

С точки зрения кулинарного подхода мы или заготавливаем грибы впрок, или готовим из них различные блюда. Ниже мы рассмотрим основные подходы к заготовке и приготовлению дикорастущих грибов, а уже потом разберем их по видам и познакомимся с рецептами, наиболее подходящими каждому из них.

## ПОДГОТОВКА И ПЕРЕРАБОТКА ГРИБОВ

Собирая грибы, нужно понимать, что мы хотим или приготовить и съесть их вкусными, или хранить их по возможности долго, желательно — всю зиму и даже часть весны, а то и до лета. Это означает, что нам следует не только переработать их так, чтобы они сохраняли «товарный вид» и вкусовые качества как можно дольше, но уже при сборе отдавать предпочтение самым молодым и крепким грибам, у которых такой потенциал гораздо выше. Молодой гриб, 2–3 дня как показавшийся из почвы или проклюнувшийся сквозь трещину в древесине, уже содержит в себе все органические вещества и микроэлементы, «отпущенные» ему природой, и даже уже практически неизменное число клеток<sup>1</sup>. То, что мы называем дальнейшим ростом гриба, это на самом деле не рост, а растяжение клеток под действием воды, нагнетаемой под давлением в плодовое тело насосом-грибницей. Таким образом, даже самый молодой гриб практически полностью «укомплектован» всем необходимым и для жарки, и для сушки, и для засолки-маринования, и особенно хорош тем, что в нем нет ничего лишнего, никакой воды (и в прямом, и в переносном смысле). Именно поэтому молодые грибы с еще не раскрытыми шляпками ценятся грибниками (пусть часто и подсознательно, зато верно) больше всего. Старые и дряблые грибы не только не эстетичны, но и могут нести в себе угрозу здоровью человека. Наименьшие требования предъявляются к грибам, предназначенным для маринования, сушки или непосредственного приготовления. При мариновании собственный вкус грибов теряется очень сильно, он замещается вкусом маринада и определяется количеством уксуса, сахара и видами используемых пряностей. Конечно, молодые упругие маслята или хрустящие сыроежки «на зубок» будут восприниматься лучше, чем старые, склизкие и дряблые, но вкус у них будет практически одинаков, а в салате из маринованных грибов вы разницу не уловите вообще. При сушке даже очень старые, уже «мокрые» (лишь бы не сильно червивые) грибы можно «вытянуть» длительной мягкой обработкой в сушилке (главное, чтобы не подгорели),

<sup>1</sup> Это не относится к трутовикам и другим древесным грибам (опята, вешенки, чешуйчатки), рогатикам, ежевикам и лисичкам, а отчасти — и сыроежкам и млечникам, которые реально растут и набирают биомассу.



и в супе они поведут себя вполне прилично. Да, опять-таки они уступят молодым «сухарям» и по вкусу, и по аромату, но после добавления сметаны эта разница тоже почти нивелируется. И тем не менее следует твердо запомнить одно правило: к грибам, собираемым для заготовок, следует подходить разборчивей, чем к грибам, собираемым для сегодняшнего или завтрашнего супа или жарки. Это обязательно приведет к увеличению срока хранения готового продукта при верной технике переработки.

Каждый гриб обладает своими кулинарными достоинствами. Например, белые грибы лучше всего сушить или просто жарить и тушить. Также хороши в сушке черные лисички, из порошка которых получаются великолепные соусы, или осенние опята, которые, будучи размоченными, станут прекрасной начинкой для пирогов. Рыжики целесообразно солить свежими и без пряностей, а волнушки и горькушки — после вымачивания или отваривания и, наоборот, с травами и кореньями. Каждый гриб отличается своими предпочтениями для способа заготовки или приготовления, но все они должны быть одинаково правильно предварительно обработаны и подготовлены к дальнейшим кулинарным манипуляциям.

Домашняя переборка сразу после возвращения из леса — обязательный этап в культуре действий грамотного грибника. Часто именно на этом этапе, а не в лесу, отсекаются опасные или просто подозрительные виды. При малейшем сомнении вызвавший колебания гриб при переработке надо выбросить.

Свежие грибы не подлежат длительному хранению. Лучше всего переработать их сразу же после сбора или покупки. Дело в том, что даже будучи сорванными, грибы продолжают созревать, т. е. выполнять свое основное предназначение: формирование спор. Питательные вещества непрерывно идут к трубочкам или пластинкам и трансформируются в споры. С каждым часом гриб становится все менее вкусным, ароматным, полезным.

Разумно рассортировать принесенные из леса грибы в зависимости от способа их предполагаемой обработки. Отдельно следует отложить те, которые не предполагается мыть: для сушки, для шоковой заморозки и для сухой засолки. Чистые грибы для холодной засолки тоже можно не мыть, а протереть тряпочкой, губкой или почистить щеткой. Отдельно откладываются грибы для холодной и горячей засолки (они, скорее всего, останутся целыми). Отдельно — для приготовления в солено-отварном виде и для маринования (они будут нарезаны, кроме самых мелких, а также кроме опят и других грибов, которые резать перед маринованием не принято). И, наконец, отдельную «кучку» составят грибы, которые будут обжарены, сварены в супе, станут тушеными или пойдут в заготовки (в том числе в заморозку) после соответствующей тепловой обработки.

Промойте грибы в прохладной воде, обрежьте или почистите нижнюю часть ножки, а крупные грибы нарежьте кусочками (грибы лучше мыть именно до нарезки, чтобы не возиться потом с маленькими скользкими кусочками) и приступайте к приготовлению выбранной вами заготовки. Если же по какой-то причине вы не можете переработать ваши грибы сразу же, то аккуратно отряхните с них остатки земли и лесного мусора (не мойте!), сложите в бумажный пакет и уберите в овощной отдел холодильника. Но помните, что даже после таких приготовлений хранить свежие грибы можно не более полутора суток, оптимально же 6—8 часов<sup>1</sup>. Дело в том, что именно температура такого временного хранения является главным фактором для того, сколько грибы смогут пролежать, не сильно потеряв в качестве. Уменьшение плотности плодового тела (из-за испарения воды) начинается сразу после того, как вы отделили гриб от грибницы (срезали с почвы или дерева). Если при этом стоит жара или грибы лежат дома не в холодильнике, это приводит к увеличению активности ферментных систем и интенсивности дыхания, что, в свою очередь, вызывает значительные изменения в комплексе азотистых веществ,

<sup>1</sup> Дольше этого срока, иногда до двух и более недель, хранятся свежие трюфели, сморчки, строчки, лисички, ежевики и некоторые съедобные трутовики.



уменьшение количества углеводов в тканях гриба и быстрое ухудшение вкуса и запаха. К тому же, чем выше и дольше температура хранения, тем быстрее развиваются в грибах личинки насекомых.

Кстати, по поводу личинок. Не стоит выгонять из грибов, все-таки оказавшихся червивыми, «грибных червей» соленой водой. Сами по себе они не представляют существенной угрозы, белок есть белок, а вот продукты их метаболизма (оставшиеся в мякоти грибов фекалии) соленой водой не удаляются и также могут стать причиной интоксикации.

Тщательная чистка грибов существенно снижает опасность возникновения страшного заболевания — ботулизма.

В результате переработки в мусор должны отправиться сомнительные, старые, больные или оказавшиеся червивыми грибы, т. е. следует спокойно исправить все те ошибки, которые вы допустили в лесу при ажиотажном массовом сборе.

Для того чтобы максимально упростить мойку и очистку, грибы помещают в ведро, таз или раковину с заткнутым сливом и заливают водой. Грибы легче воды и всплывают наверх. Поэтому, чтобы все плодовые тела оказались погруженными, сверху нужно положить фанеру, крышку или большую тарелку с небольшим грузом, чтобы грибы были покрыты водой. Через несколько минут такого отмачивания весь прилипший к грибам лесной мусор размокнет и будет легко удаляться при чистке. Разумеется, грибы, предназначенные для сушки, а также для сухой засолки (рыжики и грузди) отмачиваться не должны. Долго держать грибы в воде не следует, потому что при этом вода активно впитывается шляпками, особенно если это грибы трубчатые и не слишком молодые. Исключение составляют крупные сморчки и строчки, которые закладывают в теплую воду на половину часа и более, во-первых, чтобы облегчить чистку строчков от вечно сопутствующего им песка и, во-вторых, выгнать из многочисленных складок и полостей сморчков слизней, улиток, мокриц и многоножек. Часто более длительного отмачивания и более трудоемкой чистки требуют не меньшие, чем строчки, «любители» песка рыжики и зеленушки. Крупным пластинчатым грибам необходим более осторожный подход, так как между пластинками нередко набивается разнообразный лесной мусор, а хрупкость пластинок не позволяет очищать их энергично.

Грибы, которые пойдут в сушку или сухую засолку, перед чисткой не моют, а, наоборот, сначала чистят (срезают основание ножки, вырезают поврежденные места, удаляют лесной мусор), а потом протирают влажной тряпочкой.

После отмачивания грибов приступают к их чистке. Если еще в лесу вы срезали основание ножки или вообще собирали одни только шляпки, чистка сводится к соскабливанию ножом приставших листьев, травинок и хвои, а также загрязненных участков ножки. Если грибы собирались «как есть», у мелких следует срезать основание ножки, а у крупных отделить ножки от шляпок. Это имеет особое значение для видов с толстыми и плотными ножками (белые, подосиновики), у которых ножки часто имеет смысл отваривать перед консервацией отдельно от шляпок (из-за большей плотности и необходимости более длительного проваривания). В этот момент можно «навести красоту», т. е. аккуратно вырезать больные места или подравнять ножки ножом, придав им эстетичный вид, чтобы грибы в банке смотрелись более приятно.

Согласно исторической традиции, у сыроежек и маслят принято счищать со шляпок кожицу. По крайней мере в грибоварнях до сих пор поступают именно так. В случае сыроежек делать это совершенно не обязательно, я рассматриваю такую операцию как средство, альтернативное отмачиванию и скоблению мусора ножом. Конечно, так проще — снял кожицу вместе со всеми посторонностями, и шляпка чистая. У маслят же кожица не только клейкая и слизистая, а еще и темнеет при обработке, делая вид этих грибов в банках менее презентабельным. Есть здесь и некий полезный момент — вместе с кожицей мы удаляем поверхностный слой потенциальных химических загряз-

нений, полученных грибами вместе с осадками. Однако операция эта очень трудоемкая и длительная и, если вы не планируете сдавать грибы приемщикам, в принципе не обязательная, особенно если предстоит переработать большое количество маслят. Есть и еще один момент, отягчающий чистку кожицы маслят. Вернее — последствия такой чистки, выражающиеся в почернении кожи на пальцах и особенно под ногтями. Отмыть такую черноту очень и очень непросто, обычно она сходит сама за 2—4 дня. Поскольку в перчатках кожицу не снимешь, существует единственное радикальное средство, как избавиться от некрасивой (особенно для хозяек) черноты под ногтями. Для этого перед началом переработки маслят нужно щедро поскрести поверхность грубого хозяйственного мыла. Оставшись под ногтями, оно будет надежно защищать вашу красоту. Возможно, по мере истощения мыла в процессе работы с грибами операцию придется повторить. Зато отмыть такое мыло щеточкой после чистки грибов не составит никакого труда.

В целом, следует запомнить, что и во время отмачивания, и во время мойки-чистки грибы теряют свои вкусовые качества. Поэтому желательно уложиться со всем процессом минут в 10, при этом можно сменить воду несколько раз. Если грибов очень много, их отмачивание и чистку лучше разбить на порции. Вообще же идеальное промывание грибов осуществляется под проточной водой, особенно струей из крана. Но по нынешним временам это довольно расходно.

После обработки грибы, предназначенные для сушки, холодной засолки без предварительного вымачивания или бланширования, сухой засолки и замораживания в свежем виде, готовы к приготовлению; грибы, которые будут засолены с предварительным вымачиванием, отправляются в соответствующие тары с водой; те же виды, которым для будущих заготовок предстоит та или иная термическая обработка, складываются в кастрюли для проваривания в собственном соку, воде или маринаде или для бланширования.

Вымачивание — еще один этап предварительной подготовки грибов к консервации, обычно перед холодной засолкой или квашением. Вымачивают обычно только млечники и некоторые горькие сыроежки, например валуи. Вымачивание (от нескольких часов до 10 дней) с регулярной сменой воды (идеально — в проточной, например речной воде) позволяет избавиться от горечи, содержащейся в млечном соке груздей, волнушек, белянок, серушек, горькушек и прочих млечников, а также в мякоти едких сыроежек и подгруздков. Вымачивают грибы под гнетом, в темном прохладном месте. Очень хорошие результаты дает добавление в отмачиваемые грибы соли (около 3 % от их веса). Единого мнения по поводу необходимой длительности вымачивания не существует. К примеру, на севере и в центральной европейской части нашей страны грузди, рыжики, волнушки, белянки и чернушки вымачивают три дня, валуи и горькушки — 3—10 дней. В Беларуси валуи вымачивают 3—5 дней, грузди — 2 дня, чернушки, волнушки и белянки — 1 день, а рыжикам хватает и 2—4 часов. А в Поволжье эти грибы вообще часто не вымачивают, а лишь хорошо промывают перед заготовкой. Особо горькие млечники после отмачивания (перед холодной засолкой) все же лучше проварить и охладить. Это, например, горькушки, скрипицы и перечные грузди. Более подробно о вымачивании будет рассказано при описании конкретных грибов.

Если есть задача высушить или отряхнуть от воды мокрые грибы (например, вы хотите подвергнуть их сушке или холодной засолке, а они промокли по дороге домой под дождем), можно сделать это разными способами. Одни обсушивают грибы на кухонном полотенце, другие — феном, третьи под напором струи воздуха. На мой взгляд, самым оптимальным способом является сушка в сушилке для овощей и зелени, где при вращении за счет центробежной силы грибы идеально избавляются от лишней влаги. Особенно хорош такой способ для грибов со сложной или ячеистой поверхностью плодового тела, например сморчков или строчков, из многочисленных ямок и складок которых воду не добыть никаким феном.

Чтобы блюда со свежими грибами были вкусными и не теряли свой аромат, нельзя ставить их на слишком сильный или слишком слабый огонь. Температуру рекомендуется подбирать с таким расчетом, чтобы отвар лишь слабо кипел. Обычное время жаренья или варки составляет 20—60 минут. Грибные блюда по рецептам следует готовить в небольших количествах и не оставлять на последующие дни. При продолжительном хранении и повторном подогревании в грибах быстро накапливаются вредные соединения и/или патогены, которые при неблагоприятном стечении обстоятельств могут вызвать пищевое отравление.

## ЗАГОТОВКА ГРИБОВ

### Сушка грибов

Сушка грибов является не только самым простым, но и самым древним способом их заготовки впрок. Подсмотрели ли наши далекие предки, как это делают животные (например, белки), или просто натыкались на грибы, самозаготовившиеся в засуху, но (и это подтвержденный археологический факт) сушеные грибы вместе с кореньями встречаются даже на палеолитических стоянках. Сушеные грибы отлично сохраняются длительное время, при этом они практически не утрачивают вкуса и аромата. Если их правильно хранить (т. е. не дать отсыреть), они не поражаются ни бактериями, ни плесенью, так как содержат слишком мало воды для их развития. По питательности и усвояемости они превосходят соленые и маринованные. Сушеные грибы традиционно используются для приготовления супов, но в действительности спектр их применения очень широк: грибная икра, соусы и подливы, приправы к рыбным, мясным и овощным блюдам, суповые концентраты, грибные порошок и чай — все это готовят из сушеных грибов. После размачивания они становятся желанным компонентом в грибоовощных заготовках, в фаршированных овощах и колбасах. Если их размочить в молоке, то дальше такие грибы можно жарить или тушить, как свежие. Из 10 килограммов свежих грибов получается от 1 до 2 кг сушеных, из сморчков, сморчковых шапочек и строчков 1 кг сушеных выходит из 12—15 кг свежих, грибы с очень тонкой или плотной мякотью (например, чесночники или черные лисички) теряют в весе всего втрое.

Сушить можно все грибы без исключения. Когда-то, очень давно, сушили только белые грибы. Затем к ним добавились «черные» — подосиновики, подберезовики, моховики. Потом, видимо, не справляясь с урожаем, стали сушить маслята и осенние опята. В XX веке к этому списку грибники добавили луговые и летние опята, рядовки и говорушки, сморчки и строчки, дождевики, зонтики, чешуйчатки, колпаки и многие другие лесные и полевые грибы. На коммерческих производствах стали сушить шампиньоны и вешенку. В 1990-е годы население стало активно сушить лисичку — европейские заготовители вывозили не только свежие грибы, но и сушеные.

Между тем до самого последнего времени в большинстве книг, посвященных грибам, авторы традиционно писали, что сушат обычно только трубчатые грибы, а также сморчки, строчки и трюфели. Теперь, под напором фактов, формулировки стали меняться до вполне демократичных. Вот одна из распространенных: сушить можно любые съедобные грибы, кроме трубчатых и пластинчатых, содержащих горечь, которая в процессе сушки не исчезает. Полностью присоединяюсь, но предлагаю расширить. Во-первых, надо разделить грибы, огульно описываемые как горькие, на собственно горькие с неустранимой горечью (желчный гриб, он же горчак, некоторые рогатики, многие паутинники и их родственники, некоторые чешуйчатки и т. п.) и жгучие, перечно-острые. К последним относятся, например, перечный гриб (масленок перечный), перечный груздь, скрипица, жгучие сыроежки. Все эти грибы можно и даже нужно сушить, так как, будучи добавленными в мясные блюда, соусы, подливы или супы как есть или в виде порошка, они придадут блюду неповторимый перечно-грибной оттенок.

Конечно, какие-то грибы подходят для сушки больше, какие-то — меньше, но, повторяюсь, сушить можно практически все. Главное — молодые, здоровые и крепкие. С моей точки зрения, самыми «многопрофильными», наиболее вкусными и ароматными в сушке получаются белые, сморчки, сморчковые

шапочки, черные трюфели, молодые дождевики, гриб-баран, ежевик пестрый, черная лисичка (вороночник), рыжики, луговые опята и чесночники. Про рыжики — не описка. Сушеные, они во многом сохраняют аромат и характерный лесной привкус, в виде порошка они становятся прекрасным ароматизатором для супов, мяса и соусов, а в Скандинавии, например, порошок из рыжиков добавляют в кофе.

В некоторых регионах сушка пластинчатых грибов была и остается нормой. На севере европейской части России с давних пор сушат осенние опята, а на юге — сыроежки, а также зеленушку, подтопольник (рядовку тополевою) и другие рядовки.

Существует целый ряд способов сушки грибов, которые глобально делятся на две группы: холодная сушка и горячая. Холодная сушка — когда грибы сушатся просто на солнце. Тут лучше всего подходят грибы с тонкими плодовыми телами — сморчки, луговые опята, черные лисички, т. е. такие, которые полностью высыхают на солнце за несколько часов. Остальные грибы нуждаются в горячей сушке. Это связано с тем, что даже чистые, не имеющие видимых червоточин плодовые тела всегда содержат яйца или микроскопические личинки насекомых в трубочках или пластинках. Горячую сушку производят в русской печке или специальной печи-сушилке, над включенной плитой, в духовке, в электрической сушилке для плодов и грибов; тонко нарезанные грибы можно сушить даже в микроволновой печке, на электрической плитке, на радиаторе отопления и на комнатных обогревателях — фантазия русского народа неистощима. Горячей сушкой можно «спасти» немного червивые грибы. Опытные грибники знают, что, например, белые грибы первой летней волны обычно рыхлые и червивые. Но если они свежие, червоточин не следует бояться, так как при горячей сушке личинки насекомых вылезают из грибов.

Ниже мы рассмотрим несколько основных способов, а сейчас — общие принципы сушки.

За редчайшим исключением грибы, предназначенные для сушки, не моют, а, очистив от мусора, протирают чистой, слегка увлажненной мягкой тряпочкой (лучше капроновой), щеткой или кисточкой, после чего сортируют по видам и размерам. Мыть грибы перед сушкой нельзя, так как они впитывают много воды, очень медленно и неравномерно просыхают, после высушивания будут темнее, чем немые грибы, а в процессе хранения могут испортиться с гораздо большей вероятностью. Единственным исключением здесь, пожалуй, являются сморчки и строчки, которые иногда (только в случае необходимости) приходится промывать из-за того, что в их многочисленные глубокие и узкие складки на шляпках набиваются земля и песок. После этого их приходится продуть под напором струей теплого воздуха, чтобы быстро и эффективно обсушить.

Сортировка по видам и размерам (и, соответственно, сушка партиями) необходима потому, что грибы разных видов — или одного вида, но разных размеров и толщины — просушиваются с разной скоростью, что ведет к необходимости непрерывно участвовать в процессе сушки — готовые убирать (иначе они пересушатся, потеряют аромат и станут невкусными), новые подкладывать, толстые переворачивать... Если вы любите такую суету — то и пожалуйста, но мне кажется, что когда вся партия ведет себя одинаково — это удобнее. Должен сказать, что есть любители, которые считают, что, наоборот, разные виды грибов нужно сушить как раз вместе. При этом они впитывают запах друг друга, и из этого ассорти получаются самые ароматные блюда. Но даже такие любители смесей белые грибы сушат отдельно.

Современные электрические сушилки для плодов и грибов (я уж не говорю о дегидрататорах) позволяют высушить любой гриб целиком — это лишь вопрос времени и режима сушки. Если же вы по старинке сушите на русской печке, над плитой или в духовке, то многие грибы требуют нарезки, а сушка — приличных навыков, чтобы не сварить или не обуглить драгоценное сырье. Нарезать лучше все толстомясистые трубчатые грибы (белые, подосиновики, подберезовики, моховики), крупные пластинчатые (грузди, подгруздки, шампиньоны), дождевики, вешенки, трюфели. У белых обычно отделяют шляпку от ножки и каждую из частей режут поперек, а подосиновики и подберезовики, наоборот, режут целыми на пластинки, вдоль, через ножку и шляпку. Строчки даже при сушке в электросушилке по технологии надо разрезать пополам, иначе практически невозможно избавиться от населяющей их внутренние полости фауны: муравьев, улиток, слизней, мокриц, многоножек и т. п. Напротив, грибы с тонкой мякотью или небольших размеров в нарезке не нуждаются: любые опята (в том числе и луговые), чешуйчатки, чесночники, зонтики, мухоморы, сморчки и сморчковые шапочки, черную лисичку,



небольшие маслята, моховики, козляки, сыроежки и т. л. Целиком сушат и грибы с плотной волокнистой мякотью — желтые лисички, ежевики, некоторые трутовики.

Во избежание загрязнения грибы лучше сушить на специальных приспособлениях: ситах, решетках, плетенках, сетках, нанизанными на нитку или на шпильки, установленные на деревянных стойках или на спицы грибосушилки. То есть грибы должны быть максимально окружены воздухом, причем подвижным. Во время сушки необходимо поддерживать постоянную температуру воздуха, следить за тем, чтобы влажные испарения удалялись, а свежий воздух на протяжении всего процесса сушки беспрепятственно поступал к грибам.

Во всех случаях самым лучшим подходом будет в начале сушки слегка подвялить грибы при температуре 40–45 °С, а затем досушивать до готовности при 50–60 °С. При более высокой температуре досушивания грибы начинают терять цвет, вкус и аромат, при 80–95 °С это неизбежно.

Грибы важно досушить, так как, будучи недосушенными, они при малейшей влажности начинают отсыревать и плесневеть. Грибы считаются высушенными, если они на ощупь кажутся сухими (так называемая «гремющая» стадия — имеется в виду характерный звонкий звук перетряхиваемой массы правильно высушенных грибов), легкими, слегка гнутся, а при некотором усилии на излом сперва пружинят, а затем ломаются. Хорошо высушенные грибы вкусом и ароматом напоминают свежие. Процесс сушки нельзя прерывать: даже при небольшом перерыве недосушенные грибы быстро наберут влагу, что приведет к неизбежной потере их качества. Пересушенные или частично обугленные грибы спасти невозможно — белок денатурирован, структура его нарушена, запах потерян. Такие грибы нужно выбрасывать.

Следует помнить, что сушеные грибы легко впитывают чужеродные запахи, поэтому их не рекомендуется хранить рядом с приправами или сильнопахнущими продуктами. Если грибы слегка отсырели или в емкости с ними забрались насекомые-вредители, нужно сразу же досушить их в электросушилке или в духовке. В духовке грибы досушивают на противне при 60–70 °С в течение 25–30 минут.

Если при хранении сушеные грибы раскрошились — не стоит выбрасывать крошки. Это уже практически готовый грибной порошок.

Я не буду рассматривать здесь многообразные приспособления и конструкции, придуманные для сушки грибов на радиаторах отопления, над электроплитками и газовыми плитами, над калориферами и обогревателями и прочими нагревательными устройствами, так как появление недорогих и функциональных электросушилок и сушильных шкафов отодвинуло все это кулибинство в прошлое.

Перед употреблением сушеные грибы тщательно промывают для устранения пыли и других примесей, приставших к их поверхности во время сушки, после чего приступают к вымачиванию или кидают в суп как есть. Тонкомясистые грибы (луговые опята, чесночники) в предварительном вымачивании не нуждаются. Не нужно оно и в том случае, если грибы пойдут на порошок.

## Сушка в русской печи

Мне она не нравится. Да, это исконный метод, но, признайтесь — есть ли у вас печь? Хорошо, если на этот вопрос ответит положительно хотя бы один читатель из ста. А то и из десяти тысяч. Мне это не нравится не потому, что я плохо представляю себе технологию, а как раз наоборот, потому что много лет сушил грибы на самых разных печах, от Крайнего Севера до самого что ни на есть юга, и очень хорошо знаю, с какой массой проблем можно столкнуться во время этого непростого занятия. В лучшем случае просто выбрасывается первая партия: поди приспособься сходу добиться нужной температуры, освоить все сочетания открытых и закрытых заслонок, количество дров, высоту установки решет для сушки или глубину засовывания грибов в печь, и сколько надо подкидывать дров, если печь остыла слишком быстро, и через какой интервал времени... Чтобы успешно сушить грибы на печке, она должна быть родной, такой же знакомой и верной, какими были автомобили советской эпохи для своих хозяев, живущих по выходным в гаражах. Нужно знать все ее особенности и капризы, а также разбираться в дровах и угле.

Глобально, без нытья, основная проблема сушки выглядит так. Поскольку в русской печи невозможно постоянно поддерживать нужную температуру, сушить приходится в несколько приемов: загрузить грибы в нежаркую печь, а когда она остынет — вынуть; то же самое повторить на другой день сушки, а если надо — то и на третий. Продолжительность одного цикла — от 7 до 12 часов.



Если все это вас не отпугнуло, да еще и случилось так, что вы сняли на лето дачу вместе с печкой или являетесь владельцем такого деревенского дома — прочтите несколько полезных советов.

Подготовленные для сушки в русской печи грибы раскладывают шляпками вниз на решета, противни, плетенки или нанизывают на деревянные спицы (последним способом часто поступают с молодыми белыми грибами, чтобы засушить их целиком). Эти загруженные грибами приспособления следует ставить в печь, когда температура в ней после протопки снизится до 60–70 °С. При более высокой температуре начинать сушку не рекомендуется, так как грибы скорее всего запарятся (т. е. начнут вариться в собственном соку, а не сушиться) или зажарятся, а в итоге подгорят и почернеют. При температуре ниже 50 °С (это вам не электросушилка) грибы сохнут очень медленно, закисают и портятся. В большинстве российских деревень грибы не нарезают на части (особенно белые), а сушат целиком, поскольку считается, что разрезанные грибы теряют аромат. Это неверно, или верно только отчасти, но существует традиция, против которой не пойдешь. Если решета или плетенки не имеют ножек (а противни их не имеют точно), то под них по-хорошему следует подложить кирпичи, поставленные на ребро, чтобы грибы не соприкасались с подом печи. Деревянные спицы для сушки вбивают в толстую доску. Спицы должны соответствовать размерам печи. Они набиваются в шахматном порядке на расстоянии 6–10 см одна от другой. На каждую спицу можно нанизать два-четыре гриба среднего размера.

Можно сушить грибы не только в печке, но и на печном поду, положив на него чистую солому (без соломы грибы могут загрязниться золой). Перед загрузкой грибов под печи надо подмести, чтобы на нем не осталось золы. Вместо соломы можно класть сетку из проволоки.

При всех способах печной сушки вначале труба и заслонка печи должны быть полностью или почти полностью открыты, чтобы выходила испаряющаяся из грибов влага, иначе они могут запариться и почернеть. Обычно печную трубу в начале сушки открывают на 2/3 задвижки, а по мере подсыхания грибов ее постепенно задвигают и к концу сушки закрывают наглухо.

Само собой разумеется, что в момент сушки в печи не должно быть какой-либо посуды с пищей или водой.

В русской печи можно сушить любые грибы кроме сморчков и строчков, так как они моментально запариваются, а под конец сушки подгорают. Если вы фанат русской печки и хотите приготовить сморчки или строчки именно на ней, то сначала их надо провялить на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении и только после этого досушивать на печи (не внутри) или рядом с ней. Хотя лучше всего было бы досушить их на солнце.

Есть несколько старинных способов сушки в печах.

Ярославский способ: грибы нанизать на железные спицы, вбитые в дощечки, и поставить в печь.

Владимирский способ: надеть на лучинки или прутьи, вставленные в горшки с песком.

Тверской способ: грибы сначала провялить на солнце нанизанными на нити, а затем уложить для досушки в печь, выстланную соломой.

## Сушка на солнце

С моей точки зрения, это почти идеальный вариант сушки. При сушке на солнце грибы максимально сохраняют свои качества, получаются наиболее вкусными и сохраняют мягкий природный аромат, прилично отличающийся от густого запаха грибов, высушенных в печке или духовке. Впрочем, кому как нравится. Во многих книгах авторы высказывают мнение, что этот способ считается самым худшим, потому что грибы часто закисают, их поражают личинки, и аромат высушенных на солнце грибов вовсе не тот, как при сушке в русской печи, в духовке и на плитке.

В средней полосе нашей страны такая сушка возможна только в жаркое лето, в ясные, солнечные дни; на севере она практически недоступна, зато на юге применяется широко и с большим успехом. В пасмурную, сырую погоду сушить грибы на открытом воздухе нельзя, так как они практически гарантированно испортятся. При сушке на солнце грибы нанизывают на нитки, надевают на спицы или выкладывают в один слой на деревянные решета, листы толстой бумаги или картона или на укрытые тканью металлические сетки и поддоны (грибы не следует сушить непосредственно на железных подставках, так как в месте соприкосновения с металлом они чернеют). На солнце подставки с грибами

выставляют с наветренной стороны. Для предохранения грибов от мух и пыли сушилки и подставки накрывают марлей.

При сушке на солнце, даже в южных регионах, грибы не оставляют на дворе на ночь, чтобы их не намочила роса или дождь. По правилам грибы следует сушить в течение двух дней, чтобы они сохранили красивую окраску, особенно виды с белой мякотью. Крупные грибы обычно сушат нарезанными на кусочки толщиной 0,5–1 см. Во время сушки грибы обычно переворачивают до момента их подвяливания, чтобы они не прилипали к подставке. Тонкомясистые грибы — сморчки, строчки, сморчковые шапочки, луговые опята и чесночники — в ясную погоду высыхают за несколько часов. Мелкие грибы чаще всего сушат, нанизав на крепкую нитку или тонкий шпагат. Связки протягивают в горизонтальном положении между стойками и концы их прикрепляют к гвоздям. Место сушки должно быть сильно вентилируемо и защищено от пыли и дождя.

У грибов, высушенных в тени (например, под навесом), качество получается выше, чем у грибов, которые сушились под прямыми солнечными лучами. Можно достигнуть очень хорошего результата, если сперва провялить грибы в тени, а потом досушить на солнце.

Вариантом сушки на солнце можно считать сушку на нитях в солнечном, хорошо проветриваемом, защищенном от влаги и пыли помещении, в том числе и в комнате. При этом необходимо, чтобы грибы были подвялены за 1,5–2 дня, и все-таки после этого желательно досушить их в духовке с открытой дверцей при температуре 60–70 °C либо в электросушилке в режиме «Грибы».

### **Сушка в духовке**

Преимущество электро- или газовых духовок перед печью в первую очередь заключается в том, что в них можно быстро менять температуру и поддерживать постоянный температурный режим. Главный недостаток по сравнению с электросушилками и сушильными шкафами — духовки не умеют поддерживать достаточно низкую температуру (40–50 °C) и, соответственно, лишены щадящего режима, и у них есть проблемы с вентиляцией, особенно у старых газовых, где она сводится к просто постоянно приоткрытой дверце.

Для сушки вместо противней в духовке устанавливаются решетки. Если грибов очень много, а «гонять» духовку несколько раз подряд не хочется, можно дополнительно нанизать грибы на нити и подвешивать к прутьям решетки, чтобы свисали под ней. Температура сушки должна быть 50–65 °C, обязательно с вентиляцией и с приоткрытой дверцей, чтобы воздух в духовке все время циркулировал. Если режима вентиляции нет, то дверца должна быть приоткрыта в любом случае.

Наилучшим вариантом является сушка со сменой температурного режима. Сперва грибы нужно сушить при низкой температуре (50–60 °C), при этом надо следить, чтобы на них не начали появляться капельки сока. Если это произошло, значит, грибы начинают вариться, а не сушиться, и температуру надо понизить. Если сама духовка сделать это уже не может (и так работает на минимуме) — откройте дверцу пошире. Через 1,5–2 часа можно увеличить температуру до 65–75 °C, а еще через 2 часа снова уменьшить примерно до 55 °C и продолжать досушивание грибов в духовке еще 2 часа. Если грибы в духовке окончательно не высохли, досушить их можно в сухом помещении или на солнце.

### **Сушка в электросушилке или сушильном шкафу**

Единственно правильный, на мой взгляд, способ, не зависящий ни от условий погоды, ни от вашего опыта. Именно так грибы и надо сушить в современных условиях. Если у вас, конечно, не завалялся настоящий дегидратор.

## **ГРИБНОЙ ПОРОШОК И ГРИБНЫЕ ПРИПРАВЫ**

Грибной порошок — продукт переработки сушеных грибов. Если нет особой необходимости, заготавливать его не надо. Лучше смолоть сушеные грибы в порошок непосредственно перед приготовлением какого-либо блюда, потому что при хранении в виде порошка сушеные грибы теряют аромат гораздо быстрее, чем целыми; порошок быстрее портится (особенно на свету) и быстро отсыревает. Молоть сушеные грибы в порошок заранее имеет смысл, если вы собираетесь приготовить грибную соль или

многокомпонентную приправу, или сделать соус-заготовку, или соорудить смесь из порошка сушеных грибов разных видов. Разумеется, при правильном хранении даже самые летучие ароматы можно задержать надолго, и если вы будете держать порошок на манер консервов — в очень плотно или герметически закупоренных банке или бутылке — то срок его хранения станет вполне сопоставим со сроком хранения целых сушеных грибов. Подробнее читайте об этом в разделе «Хранение заготовленных грибов».

Под порошком подразумевается не всегда именно порошок, т. е. нечто пылевидное. Некоторые грибы (например, сморчки, сморчковые шапочки, трюфели, черные лисички, луговые опята, чесночники) часто смалывают на довольно крупные фрагменты (частицы размером 1–3 мм). Такие частицы отдают вкус и аромат не менее охотно, но при этом лучше смотрятся в готовых блюдах, и их даже можно немножко пожевать, ощутив дополнительные грибные вкус и консистенцию.

В порошок идут любые сушеные грибы, но лучшими для этих целей считаются белые, сморчки, трюфели, луговые опята, дождевики, желтая и черная лисички. В качестве острого грибного порошка используют перечный гриб (масленок перечный), перечный груздь и скрипицу, как заменитель чеснока — порошок из чесночников. Отличным вкусом обладает порошок из рыжиков. Многие трутовики (серно-желтый, печеночница, чешуйчатый, гриб-баран и др.) тоже очень хороши в виде порошка. Из ножек большинства трубчатых грибов (а также ножек зонтиков) получается достаточно грубый, плохо разваривающийся порошок, поэтому лучше использовать только их шляпки.

Преимущество грибного порошка перед целыми сушеными грибами заключается в том, что супы, подливы, соусы и кремы из порошка готовятся гораздо быстрее (не нужно многочасовое размачивание), да и усваиваются такие блюда лучше.

Обычно приготовление порошка заключается просто в размалывании сушеных грибов в кофемолке, блендере и прочих кухонных устройствах. С научно-кулинарной точки зрения для размолва в порошок подходят сухие грибы с влажностью не более 12 %. То есть, говоря по-русски, если сушеные грибы влажноваты, их надо досушить. Если же свежесобранные грибы сушатся сразу на порошок, то лучше всего нарезать их на тонкие пластинки (0,5–1 см), провялить на солнце, а затем досушить в электросушилке или в духовке, после чего смолоть. Чем меньше частицы порошка, тем они лучше усваиваются, но тем быстрее теряют аромат при хранении. Для улучшения вкуса порошка из «неблагородных» грибов к нему иногда добавляют порошок из более ценных и вкусных. К примеру, практикуются такие варианты:

- подосиновики (подберезовики) : белые грибы = 9 : 1;
- шампиньоны : подосиновики (подберезовики) : белые грибы = 1 : 7,5 : 1,5;
- рыжики : зонтики : белые грибы : осенние опята = 2 : 2 : 2 : 4;
- маслята : подосиновики (подберезовики) : осенние опята = 4 : 4 : 2;
- сморчки (сморчковые шапочки) : строчки : трюфели = 2 : 6 : 2.

Грибной порошок используют в основном для приготовления супов, соусов и подлив. Отличный результат получается, если грибной порошок добавить в фарш для пельменей или в котлетный фарш. Перед готовкой его смешивают с небольшим количеством теплой воды и оставляют на 20–30 минут, чтобы вода впиталась, после чего добавляют в пищу и готовят какое-то время согласно рецептуре.

Если к грибному порошку добавить соль (в том числе и морскую) или пряности или их смесь (различные перцы, лавровый лист, прованские травы и т. п.), то получится грибная соль или приправа. Она идет на самые разные цели — от бутербродов, сэндвичей и омлетов до ароматизации гарниров и основных блюд.

Ниже я приведу несколько рецептов, в которых грибной порошок используется как компонент.

### **Ароматная грибная приправа**

Сушеные грибы (любые) измолоть в порошок блендером. Гвоздику, черный и душистый перец, кориандр и лавровый лист растолочь в глиняной ступке, соединить с грибами и перемешать до получения однородной массы. Хранить порошок в плотно закрывающейся или герметичной стеклянной емкости в темном сухом прохладном помещении.

*Сушеные грибы — 200–250 г, кориандр (молотый) — 0,5 ч. л., лавровый лист — 1 шт., гвоздика — 3–4 бутона, черный перец — 6–7 горошин, душистый перец — 1–2 горошины.*

## Грибная соль по-корейски

Сушеные грибы (желательно шампиньоны или шиитакэ) измолоть в порошок блендером и всыпать в мелкую поваренную соль. Смесь соли и грибов тщательно перемешать с толченой гвоздикой, тертым мускатным орехом, корицей (порошок) и молотым черным перцем. После этого добавить мятые лавровые листья, сухой тимьян, базилик и жгучий стручковый перец. Полученную массу вымешать, просушить в духовке на слабом огне и расфасовать в банки с плотно закрывающимися крышками. Хранить в темном сухом прохладном месте.

*Мелкая поваренная соль — 750 г, сушеные грибы — 250–300 г, гвоздика (толченая) — 15 г, мускатный орех (тертый) — 15 г, корица (порошок) — 15 г, молотый черный перец — 15 г, лавровый лист (мятый, ломанный) — 8 г, сухой тимьян — 8 г, базилик — 8 г, жгучий стручковый перец — 8 г.*

## ГРИБНОЙ ЧАЙ

В некоторых регионах нашей страны, например в Западной и Южной Сибири, грибные чаи предпочитают настоящему чаю (речь идет о чае из чаги). Чай из чаги — наиболее распространенный из грибных чаев. Этот гриб пьют как лекарственный, настои и препараты из него продаются в аптеках, но и в качестве обычного напитка он очень хорош. Я не буду писать о заготовке чаги — это описано во множестве книг, в том числе и в моих, а просто приведу несколько рецептов чая с порошком этого гриба.

Годится для чая и красный мухомор. При дозировке 15–20 г и более он действует как лсиходелик, а вот если заварить его в количестве 10–15 г, то такой чай будет действовать как тоник, обладающий интересным грибным вкусом. Своеобразным вкусом обладает порошок шиитакэ, заваренный в качестве чая. Очень хороший эффект (это уже для гурманов) дает сочетание высушенных в дегидраторе белых грибов, сморчков или черных трюфелей с черным чаем пуэр. Его землистый привкус гармонирует со вкусом порошка из этих грибов. А вот сушеная желтая лисичка хорошо сочетается с зеленым чаем, сушеная черная (вороночник) — с горячими чуть подсоленными и подслащенными сливками.

Для чая порошок грибов заливается кипятком (или горячим чаем, кофе, молоком или сливками) или настаивается в термосе. Употребляют его чаще перед едой, но можно и после.

Вообще с завариванием сушеного порошка разных видов грибов в сочетании с различными горячими основами (чай, кофе, молоко, сливки), специями (соль, сахар, лимонный сок), приправами (мед, варенье, сушеные ягоды, травы) и пряностями (перец, гвоздика, корица, сушеные листья смородины, вишни, малины, брусники и др.) можно смело поэкспериментировать — иногда получается очень вкусно.

### Чай из чаги

Порошок чаги залить горячей водой в пропорции 1:5, добавить сушеные листья вишни, смородины, малины или брусники и оставить настаиваться на 2–3 часа. Перед употреблением снова вскипятить.

### Чай из чаги с лимоном и медом

Измельченную чагу залить кипятком в соотношении 1:5. Настоять 1,5–2 часа. В грибной чай добавить по вкусу лимон (или лимонный сок) и мед.

### Чай из чаги с чабрецом и медом

Измельченную чагу засыпать в термос вместе с чабрецом. Добавить кипятком в пропорции 1:5 и выдержать 6–10 часов. Пить как чай, добавляя мед по вкусу.

### Чай из чаги с ламинарией, травами и медом

Смешать по 1 ст. л. порошка чаги, ламинарии и лапчатки. Залить смесь 1 л горячей (но не кипящей) воды и настаивать 4 часа. Чай процедить, добавить мед и мяту по вкусу.

### Мухоморный чай

Заварить сушеные мухоморы (10–15 г на одну чашку) на 12–15 минут кипятком в термосе, предварительно измельчив. Профильтровать, перелить в стакан или чашку, добавить немного сахара и лимонного сока.

### Чай из шиитаке

Для приготовления 1 чашки чая нужно замочить 1 сушеный гриб шиитаке в чуть большем, чем необходимо для приготовления одной чашки чая, количестве воды на 20 минут. После этого удалить у гриба ножку, а шляпку нарезать тонкими полосками. Довести воду вместе с грибом до кипения и варить на медленном огне 10 минут. Добавить 1–2 капли (буквально) соевого соуса (лучше всего тамари) и варить еще 5 минут.

## Замораживание грибов

Замораживание, наравне с сушкой, один из самых древних способов заготовки продуктов или их длительного хранения. При этом до сих пор замораживанию нет альтернативы по части полноты сохранения полезных качеств заготавливаемых продуктов. Современные методы заморозки ягод, фруктов, овощей и грибов позволяют сохранить в них до 80 % витаминов, тогда как консервирование тепловой обработкой — 40–50 %, а сушкой — лишь 20–30 %. Одновременно замороженные продукты являются настоящими полуфабрикатами, ведь перед заморозкой вы чистите их, моете, если необходимо — нарежете, т. е. доводите до такой кондиции, когда они могут непосредственно после извлечения из морозилки отправиться в кулинарную обработку. Единственная проблема, которая может возникнуть при консервировании замораживанием — это отключение электричества с последующим размораживанием холодильника.

Теперь давайте поговорим о том самом месте, которое является ключевым для замораживания, — о морозильной камере холодильника. Если вы настроены на обширные ежегодные заморозочные заготовки, то, приобретая холодильник, должны в первую очередь обратить внимание на ее характеристики и функциональные возможности, которые в современных моделях бытовых холодильников могут быть самыми разнообразными.

Ключевое значение для морозильной камеры имеет такая характеристика, как температурный режим. Холодильники современных моделей, как правило, оснащаются морозильными камерами, способными поддерживать рабочую температуру хранения продуктов на уровне  $-18^{\circ}\text{C}$ . Практически обязательным условием для современного холодильника можно назвать наличие удобной и понятной индикации температурного режима, наиболее удобно, если такая индикация будет вынесена на внешнюю сторону корпуса холодильника. Кроме этого, современные холодильники могут иметь систему сигнализации, которая оповещает о каких-либо нарушениях параметров температурного режима. Очень хорошо, если холодильник имеет возможность переключения в экономный режим работы при неполной загрузке морозильной камеры. Повышенным удобством и функциональностью обладают холодильники с двумя морозильными камерами, каждая из которых может работать в своем температурном режиме.

При определении функциональных возможностей морозильной камеры обязательно следует ориентироваться в таких понятиях, как «NoFrost» и «SuperFrost» (о значении последнего известно пока далеко не каждому). Система охлаждения NoFrost работает за счет принудительной циркуляции холодного воздуха в морозильной камере, обеспечивая равномерное и полное охлаждение продуктов. При этом процесс конденсации содержащейся в воздухе влаги выведен за пределы морозильной камеры. Благодаря этому на стенках камеры не образуются оледенение и иней, продукты не примерзают к ним и друг к другу. Такие холодильники не требуют размораживания. Однако при эксплуатации морозильных камер NoFrost следует учитывать, что при работе такой системы происходит снижение уровня влажности воздуха, что может приводить к «пересушиванию» продуктов и заготовок, поэтому по возможности надо хранить их в плотно закрытой упаковке. Что же касается термина «SuperFrost», то он обозначает режим глубокой (шоковой) заморозки продуктов, которая происходит при температуре от  $-32$  до  $-38^{\circ}\text{C}$ . При этом обеспечивается быстрое, почти моментальное замораживание продуктов по всему их объему. Самым приятным для владельцев холодильников с системой SuperFrost является то, что размороженные после глубокой заморозки продукты практически полностью сохраняют свои питательные и вкусовые качества. Раньше шоковая заморозка была доступна только владельцам



предприятий, которые в состоянии позволить себе приобрести очень дорогостоящие промышленные холодильники или морозильники с функцией шоковой заморозки. Теперь камеры SuperFrost есть в бытовых холодильниках почти всех основных брендов.

При шоковой заморозке охлаждение продуктов или заготовок происходит с такой скоростью, при которой достигается эффект микрокристаллизации влаги. Главной здесь является скорость замерзания, а не температурный режим. Микрокристаллизация влаги — это процесс образования кристаллов льда без увеличения объема по отношению к исходному объему жидкости. При обычном замерзании образующиеся кристаллы льда будут иметь больший размер, чем молекулы воды. Таким образом, замерзшая в продукте влага разрушит клеточную структуру продукта из-за большего объема кристаллов льда, и при размораживании продукт потеряет форму и многие ценные свойства (это происходит во всех стандартных морозилках, в том числе и системы NoFrost, поддерживающих температуру до  $-18^{\circ}\text{C}$  и замораживающих продукты *медленно*). При быстром замораживании образующиеся кристаллы льда получают одного размера с молекулами воды (это грубое и не совсем верное утверждение, но оно хорошо объясняет основную суть процесса). Структура продукта при этом не разрушается, и после размораживания он полностью сохраняет свои свойства (аналогичного результата можно добиться, замораживая продукты жидким азотом, что в домашних условиях, разумеется, нереально).

Для заготовок режим SuperFrost следует включать за некоторое время до загрузки в морозильную камеру замораживаемых продуктов (длительность зависит от модели холодильника и той скорости, с которой он выводит шоковую камеру на полную мощность). После осуществления глубокой заморозки морозильная камера самостоятельно переключается в рабочий режим хранения продуктов. Как правило, глубокая заморозка продуктов может продолжаться около суток. После обработки в камере SuperFrost заготовки можно спокойно переложить в обычную морозилку с температурой  $-18^{\circ}\text{C}$ , свои качества они уже не утратят.

Появление системы SuperFrost позволило решить главную проблему заморозки грибов: теперь грибы можно смело замораживать сырыми, не опасаясь, что они станут темными и дряблыми после размораживания. Белые, подосиновики, шампиньоны, сморчки, лисички, грузди и рыжики — весь «цвет» грибного царства можно почистить, протереть тряпочкой (т. е. не мыть, как и для сушки) и подвергнуть шоковой заморозке, после чего убрать для хранения в обычную морозилку. Зимой вы извлечете грибы, не покрытые ледяной корочкой, не потерявшие влагу, сохранившие естественный цвет и структуру, т. е. практически не отличающиеся после размораживания от свежесобранных. Даже бич всех желтых лисичек — горчение после размораживания — обойдет вас стороной. Очень, очень рекомендую для заготовок холодильники с морозилками SuperFrost, потому что все рецепты прошлого и начала нашего века основывались на том, что шоковая заморозка в домашних условиях недоступна и замораживаемые грибы надо хоть как-то предварительно обработать (бланшировать, отварить, обжарить, потушить и т. п.). Если свежие грибы, замороженные при температуре  $-18^{\circ}\text{C}$ , можно хранить при той же температуре до 6–8 месяцев, то грибы, замороженные в камере SuperFrost, — 2–3 года, полуфабрикаты (т. е. отваренные, обжаренные и иначе термически обработанные грибы) — еще дольше.

Пока холодильники с морозилками SuperFrost доступны далеко не всем, и большинство хозяев и хозяек будут пока что пользоваться обычными морозилками. Поэтому в дальнейшем я буду рассказывать о заготовках для стандартных морозилок, но при этом надо иметь в виду, что каждый из приведенных видов заготовок лучше отправить в морозилку SuperFrost, где он сохранится и лучше, и дольше.

Для упаковки и хранения замороженных грибов используются полиэтиленовые пакеты (в идеале — с пластиковой застежкой), пластиковые банки с закручивающимися крышками (для солянок, салатов) и пластиковые контейнеры прямоугольной формы (для компактного размещения в морозилке) с плотно закрывающимися крышками. Оптимально, если контейнеры будут небольшими, невысокими и прозрачными (тогда их можно не подписывать), размер их надо подбирать таким образом, чтобы замороженный продукт был использован за один раз, тогда их можно будет более компактно разместить в морозилке.

Грибы и продукты из них нужно укладывать плотно, по возможности не допуская попадания воздуха (в обычных морозилках он со временем заместится льдом). Из заполненных пакетов воздух нужно

выдавить, после чего быстро (по возможности — герметически) запаять их, застегнуть или завязать. Пластиковые банки и контейнеры, если в них укладываются грибы после тепловой обработки, грибная икра или грибоовощные смеси (а не целые полуфабрикаты, наличие воздуха вокруг которых неизбежно — например, пельмени и голубцы с грибами, фаршированные грибами овощи, цельные грибы и т. п.), нужно заполнять плотно и даже немного с горкой, чтобы при закрытии крышкой выдавился лишний воздух и закрывание стало максимально герметичным.

Иногда замораживают и соленые грибы. Их следует фасовать в контейнеры вместе с рассолом. Такой способ позволяет сохранить их до нового сезона надежнее, чем просто в банке.

Не подлежат замораживанию сырые млечники (кроме настоящих груздей и рыжиков), сырые грибы с горчащими плодовыми телами (некоторые сыроежки и подгруздки, валуи, рогатики, осенние опята, чешуйчатки и др.), сырые желтые лисички.

## *ЗАМОРАЖИВАНИЕ СВЕЖИХ (СЫРЫХ) ГРИБОВ*

Как мы знаем, для замораживания пригодны все виды съедобных грибов, причем замораживать их можно как целыми, так и нарезанными. Однако замораживать желательно только самые крепкие, плотные, молодые грибы (лучше всего белые, подосиновики, подберезовики, маслята, рыжики, шампиньоны, лисички, сморчки и строчки, крупные молодые сыроежки и подгруздки), так как они дольше всего хранятся и меньше теряют влагу, цвет и структуру. При замораживании свежих грибов действует то же правило, что и для сушеных — мыть их нельзя, можно только почистить и протереть тряпочкой или губкой. Поскольку в обычной морозильной камере быстрого равномерного промораживания на всю глубину не происходит, подлежащие заморозке свежие грибы лучше всего нарезать на нетолстые пластинки. Согласно стандартной методике перед употреблением в пищу любые замороженные грибы следует сперва разморозить при комнатной температуре, а затем желательно отварить в течение 15–20 минут. Однако, с моей точки зрения, размораживать их перед использованием не надо, гораздо лучше прямо замороженными погрузить в кипящую воду и так и отваривать (или на сковороду и так и обжаривать). Это поможет сохранить весь объем сока и улучшит консистенцию. Аналогично следует поступать и с грибными полуфабрикатами — пельменями, варениками, чебуреками, фаршированными овощами и другими полуфабрикатами, приготовленными с использованием грибного фарша, которые хранятся в морозилке.

Свежие (сырые) грибы, замороженные в морозильных камерах бытовых холодильников при температуре  $-18^{\circ}\text{C}$ , хорошо сохраняются до 6–8 месяцев, а если не быть придирчивым к внешнему виду, ухудшающемуся из-за вымораживания из плодовых тел влаги, то и 2–3 года.

## *ЗАМОРАЖИВАНИЕ ОТВАРНЫХ, ЖАРЕННЫХ И ТУШЕННЫХ ГРИБОВ*

В замороженном виде можно хранить и отварные, жареные и тушеные грибы, в том числе и потому, что в таком виде они занимают значительно меньше места по сравнению со свежеморожеными; кроме того, из таких грибных полуфабрикатов намного быстрее можно приготовить разнообразные грибные блюда. Во всех случаях тепловой обработки грибы нужно доводить до полной готовности. Если до замораживания грибы были несколько недоваренными или недожаренными, то после замораживания и оттаивания их окончательное доваривание потребует гораздо больше времени.

Жарить и тушить грибы для замораживания лучше на сливочном масле, а не на растительном. Тушить можно и без масла, в собственном соку, в этом случае в грибах сохраняется больше питательных веществ. Внешне этот процесс больше напоминает обжаривание: подготовленные грибы выкладывают в глубокую сковороду или сотейник и прогревают на медленном огне до уменьшения первоначального объема в 3–5 раз. При нагревании посуды до  $70\text{--}80^{\circ}\text{C}$  грибы начинают выделять сок и обжариваются в нем.

Жареные и тушеные грибы, заготовленные впрок, в морозильной камере при температуре  $-18^{\circ}\text{C}$  можно хранить 3–6 месяцев. Раскладывать отваренные, тушеные и жареные грибы лучше по порционным пакетикам или емкостям, которые гарантированно будут использованы за один раз, поскольку повторное

замораживание грибов не допускается. Из пакетов желательно выдавить воздух и запаять, а грибы раскладывать в них только после полного остывания при комнатной температуре. При вынужденном размораживании холодильника (если нет возможности переложить их в другой или если не стоит морозная зима, когда их можно выставить на балкон или другое холодное помещение) замороженные грибы на время разморозки надо укутать в ватное одеяло для сохранения холода.

Отваривать и тушить грибы лучше в подсоленной воде, так как это поможет лучше сохранить их запах, вкус и консистенцию. Для этих же целей воду можно слегка подкислить лимонной кислотой или лимонным соком. Жидкость, оставшуюся после отваривания или тушения, не сливают, а используют для супа или приготовления соусов.

Если отваренные в подсоленной воде грибы обсушить на кулинарных салфетках, затем пропустить через мясорубку и опять удалить лишнюю жидкость, образовавшуюся в процессе приготовления, то получится *грибной фарш*. После разморозки его можно использовать для различных начинок как есть или как компонент, смешивая его с мясным или рыбным фаршем, картофелем и т. п.

Полуфабрикаты из «чистых» грибов, замороженные при температуре  $-18^{\circ}\text{C}$ , сохраняются 6–12 месяцев.

Ниже я приведу в качестве примера два рецепта заготовки термически обработанных грибов.

### **Заготовка для зимнего грибного супа**

Грибы промыть холодной водой, у крупных отделить шляпки от ножек. Обдать кипятком и нашинковать для супа с домашней лапшой — соломкой, а для овощных супов — кубиками. Плотнo упаковать в порционные полиэтиленовые пакеты, выдавить воздух и запаять. При  $-18^{\circ}\text{C}$  замораживать 24 часа.

Для приготовления замороженные грибы выложить на сковородку со сливочным маслом и обжарить до готовности. Жареные грибы выложить в суп за 10–15 минут до его готовности.

### **Заготовка для зимних жареных грибов**

Грибы почистить, промыть, нарезать порционными кусочками. После этого грибы бланшировать 5 минут в кипящем рассоле (2 % соли), охладить, переложить в банки, залить охлажденным рассолом от бланширования и поместить в морозилку.

Для приготовления жареных грибов банку с замороженными грибами нужно отогреть в кастрюле с теплой водой, слить избыток рассола, выложить грибы на сковороду, добавить сливочное масло или сало, нарезанный репчатый лук, посолить и жарить 15–25 минут. В конце обжаривания можно добавить сметану и тушить еще некоторое время.

Как вы понимаете, до сих пор речь шла о заморозке термически обработанных грибов без каких бы то ни было добавок, не считая подсоленной и/или подкисленной (по желанию) воды для отваривания или тушения. Конечно, при варке, жарке и тушении в грибы можно добавлять соль, пряности (лавровый лист, различные виды перцев), обжаренный репчатый лук, томат-пасту и другие приправы по вашему вкусу. Это практически не влияет на время приготовления, но несколько снижает срок хранения полуфабриката — обычно до 3–4 месяцев.

В качестве примера грибного полуфабриката с приправами я приведу рецепт из книги Е. И. Молоховец — тушеные белые грибы с вином для заморозки (с небольшими изменениями на современный лад).

### **Тушеные белые грибы с вином для заморозки**

Свежие белые грибы почистить, промыть, нарезать, положить в кастрюлю и тушить в сливочном масле до мягкости. Когда грибы станут мягкими, добавить вино, черный перец и петрушку. Остудив при комнатной температуре, заморозить. В размороженные и разогретые грибы при подаче добавить лимонный сок.

*На 1 кг свежих белых грибов: сливочное масло — 4 ст. л., вино (белое сухое) — 50–70 мл, петрушка (мелко нарезанная) — 1 пучок, молотый черный перец и соль — по вкусу.*

## Засолка грибов

Для засолки годятся любые грибы, хотя изначально она была придумана для пластинчатых: сперва для рыжиков, груздей и подгруздков, а затем «расширена» на млечники (волнушки, белянки, чернушки, горькушки и т. п.), рядовки, говорушки, опята и др. Раньше люди не напрягались над рецептами засолки, у них была задача заготовить как можно больше грибов в как можно более сжатые сроки (т. е. быстро заложить в тару и забыть), поэтому солили просто, без пряностей, только солью. Скорость просаливания большого значения не имела, так как погреба были у всех, и грибы в своих бочках и кадках могли созреть (проходить процесс молочнокислого брожения) сколько угодно. К таким простейшим способам относится, например, *сухая засолка*, когда грибы не то что предварительно не отваривали или вымачивали, но даже не мыли. Среди прочих можно упомянуть следующие сохранившиеся до наших дней рецептуры:

### *По-белорусски:*

На 1 кг грибов — 50 г каменной соли. Грибы вымочить в холодной воде, которую обязательно сменить несколько раз. Рыжики замочить на 4 часа, волнушки и белянки — на 1 сутки, валуи — на 2–3 суток. После замачивания грибы обдать кипятком и уложить в тару для засолки, пересыпая солью.

### *По-вятски:*

На 1 кг грибов — 50 г соли. Грузди, валуи, подгруздки, чернушки, волнушки и белянки вымачивать в течение 5 дней, 1–2 раза в день меняя воду. Рыжики не замачивать. После замачивания грибы уложить в тару для засолки, пересыпая солью.

### *По-московски:*

На 1 кг грибов — 50 г соли. Грузди, чернушки, волнушки, белянки, валуи и подгруздки вымочить в слегка подсоленной воде в течение 3 дней. После замачивания грибы обдать кипятком и уложить в тару для засолки, пересыпая солью.

### *По-волжски:*

На 1 кг грибов — 50 г соли. Грибы тщательно очистить, промыть в нескольких водах и уложить в тару для засолки, пересыпая солью.

### *По-орловски:*

На 1 кг грибов — 50 г соли. Грибы надо отварить 10–20 минут, промыть, охладить, уложить в посуду для засолки, пересыпая солью.

### *По-карельски:*

В прежние времена (в первую очередь это касается севера европейской части; в Карелии такой способ кое-где используется старыми карелами и по сей день, например в Кондопожском районе) перед засолкой любые грибы мелко крошили и помещали в деревянное корыто. На пуд (16 кг) грибов клали 4 фунта (1,6 кг) соли, т. е. вдвое больше общепринятой нормы. Это делалось из-за боязни, чтобы грибы не оказались «сырыми» и «не сохранили яд».

В любом случае, в каждом регионе нашей страны, да и у каждой хозяйки, есть свое мнение, надо ли отваривать и отмачивать грибы перед засолкой, какие именно виды в этом нуждаются, как долго следует их мочить или варить.

В небольших объемах грибы солят в стеклянной, пластмассовой или эмалированной посуде. Для больших урожаев больше подходят деревянные кадки и бочонки. Кадки и бочонки, как новые, так и бывшие в употреблении, перед посолом надолго замачивают, чтобы они не пропускали воду. После этого кадки тщательно моют щеткой, а затем пропаривают крутым кипятком. Стеклянную и эмалированную тару моют и сушат, стеклянные банки часто дополнительно стерилизуют в микроволновке, пароварке, духовке и т. п. Подготовленная посуда и крышки к ней должны быть чистыми и без посторонних запахов. Чем тара для засолки выше и уже, тем лучше, потому что в высокой и узкой посуде грибному соку легче подняться и покрыть грибы. Совершенно недопустим контакт соленых грибов с металлом. Даже нержавеющая сталь и алюминий могут вызвать потемнение груздей и посинение рыжиков. Для гнета используют только дикий камень.

При холодном засоле любые грибы следует сперва выдержать при комнатной температуре и только потом убирать в холодное помещение или холодильник. Основная ошибка начинающих хозяек — это когда уложенные в тару грибы отправляются в холодильник сразу. Многие из них после такого подхода можно будет выкинуть, и в первую очередь это относится к груздям и рыжикам. Для правильной холодной засолки грибам нужно обеспечить процесс молочнокислого брожения, который лучше всего идет при комнатной температуре. К примеру, для рыжиков он составляет около недели, для настоящих и черных груздей — 3 недели. Только после этого грибы можно переносить в холодное помещение или ставить в холодильник (минимальный срок, который обязательно должен быть выдержан, — нахождение в теплом помещении не менее трех суток). Нельзя забывать и о том, что при слишком плотно прилегающих к стенкам тары кружке, тарелке или крышке грибы могут «задохнуться» и начать портиться, гнить. Это происходит из-за того, что аэробные молочнокислые бактерии в условиях недостатка кислорода погибают и сменяются гнилостными, анаэробными. После нескольких дней засолки нужно проверить, есть ли в грибах рассол (покрыты ли они полностью). Если последнего мало, необходимо увеличить груз или добавить солевой раствор из расчета 10–20 г соли на 1 л кипяченой воды.

В целом следует помнить, что изначально засолка была придумана именно как холодная, с предварительным вымачиванием или без него, и была направлена на то, чтобы по мере длительной ферментации избавиться от жгучего вкуса груздей, волнушек, чернушек и прочих млечников, а также подгруздков и сыроежек. Горячий способ засолки, т. е. с предварительной тепловой обработкой, всегда снижает вкусовые качества грибов, снижает интенсивность их аромата, ослабляет вкус, плохо влияет на структуру мякоти (например, лисички, подосиновики и подберезовики после варки или бланшировки становятся «вязкими»). Лично я категорически не рекомендую предварительную тепловую обработку для рыжиков, груздей, молочая, лисичек, шампиньонов, грибов-зонтиков, летних и зимних опят, сморчков, негорьких сыроежек и рядовок. Горячая засолка хороша, когда жгучие вещества остались в особо горьких грибах даже после вымачивания (горькушка, волнушка, скрипица, перечный груздь, валуй).

Ниже я приведу несколько полезных советов общего плана для засолки грибов:

- лучше всего в засолке показывают себя млечники (грузди, рыжики, волнушки, белянки, чернушки, серушки, краснушки, горькушки т. д.), сыроежки (подгруздки, собственно сыроежки, валуй) и лисички;
- при засолке трубчатых грибы желательно выбирать только молодые и крепкие; зрелые трубчатые грибы никогда не будут хрустеть, они размячатся и станут невкусными;
- чтобы легко снять кожицу со шляпки у маслят, их следует пробланшировать 3 минуты в соленом-кислом растворе (на 1 л воды — 20 г соли и 2 г лимонной кислоты), после чего сразу охладить;
- при вымачивании грузди, чернушки и другие млечники лучше располагать пластинками вверх; если есть желание сохранить в засолке горчинку, время вымачивания следует сократить процентов на 30 от рекомендуемого;
- корни и листья хрена не только придадут грибам пряную остроту, но и защитят от закисания;
- зеленые листья черной смородины придадут соленым грибам приятный аромат, а листья вишни и листья или кора дуба — крепость и аппетитную хрусткость; гвоздику при засолке, как правило, не используют, она предназначена для маринования;
- рыжики, грузди, молочай, белянки и волнушки лучше солить вообще без пряностей, чтобы не заглушать собственный пикантный и смолистый аромат этих грибов;
- после вымачивания грибы весят больше (напитываются водой), это надо учитывать при расчете нормы закладки соли;
- некоторые грибы, в частности маслята, моховики, шампиньоны, рыжики и подосиновики, содержат легкоокисляющиеся вещества, быстро темнеющие при соприкосновении с воздухом; для предупреждения потемнения в процессе чистки и резки эти грибы лучше сразу же поместить в кастрюлю с водой, в которую нужно добавить 10 г поваренной соли и 2 г лимонной кислоты (из расчета на 1 л воды);
- обычно при холодной или горячей засолке млечников (серушки, гладыши, горькушки, волнушки, белянки, горькие грузди, скрипицы и т. п.) и подгруздков ножки срезают почти под шляпку и выбрасывают; однако опытные заготовители оставляют часть очищенных и срезанных ножек



и укладывают их слоем в несколько сантиметров поверх засаливаемых грибов; это нужно для того, чтобы при неизбежном заплесневении верхнего слоя при хранении выкидывать пришлось только верхний слой с ножками, которых совсем не жалко;

- про цвета: черные грузди (чернушки) в засолке становятся темно-вишневого цвета, рыжики остаются рыжими (если все сделано правильно), фиолетовая рядовка — фиолетовой, а зеленушка — зеленой, приболотники (крупные паутинники) приобретают кирпично-оранжевый цвет, сосновая мокруха становится малиновой, многие млечники желтеют, подосиновики и моховики чернеют;
- грибы нельзя солить в оцинкованной жестяной посуде и в глиняных горшках; самый правильный вариант — кадка или бочка из лиственных пород деревьев либо ели (но не осины!), в условиях города — стеклянные банки и эмалированная посуда;
- масса гнета при засолке должна составлять  $1/5$ – $1/6$  от объема тары для засолки (к примеру, для 50-литрового бочонка требуется груз в 8–10 кг);
- перед употреблением соленые грибы лучше промыть или вымочить в холодной воде, а жарить соленые грибы нужно только после вымачивания;
- отвар, оставшийся при засолке горячим способом белых грибов, подберезовиков и подосиновиков, можно уварить примерно наполовину, разлить в бутылки (можно простерилизовать) и поставить на хранение в холодное место; зимой такая дополнительная заготовка может стать основой для приготовления соусов и супов;
- грибы сухой и холодной засолки должны храниться в помещении без существенных температурных колебаний; они боятся как мороза, так и высоких температур; их вполне можно хранить и в квартире, но наилучший вариант — холодильник или неотапливаемые подвал или чердак с температурой 5–10 °C; если грибы все-таки заморзли, после разморозки они останутся вполне качественными, но вот повторного замораживания допускать не следует;
- верхний слой грибов холодной засолки после некоторого времени хранения покрывается плесенью; ничего страшного в этом нет; верхние грибы можно выбросить, а можно обмыть и съесть. Или обмыть, отварить/обжарить и съесть;
- пластмассовые крышки банок, в которые уложены грибы, можно смазать изнутри готовой горчицей. Это увеличит срок хранения и добавит немного вкуса.

Обязательно помните, что соленые грибы должны полностью созреть. Для горячего засола это время составляет около недели, холодного — 40 дней. Употребление недоферментированных грибов может привести к серьезным желудочно-кишечным расстройствам.

Засоленные грибы можно пастеризовать или стерилизовать (при этом грибы холодной и горячей засолки надо переложить в банки), но это не согласуется с классическим подходом, согласно которому соленые грибы герметично не укупоривают. Более того, при подобной дополнительной переработке грибы в значительной степени утрачивают пищевую ценность и становятся менее стойкими при хранении и менее вкусными.

## СУХАЯ ЗАСОЛКА

Самый минималистический способ засолки — сухой. Для нее не используется ничего, кроме грибов и соли, а сами грибы не моются (как при холодной засолке без вымачивания), а только осторожно очищаются от лесного мусора щеточками, губками или тряпочками. Такой подход наиболее применим к деликатесным пластинчатым млечникам — рыжикам, молодым настоящим груздям и молочаю. Обтертые чистой мягкой тряпочкой грибы укладывают в тару для засолки рядами и умеренно (чуть солонее, чем приятно на вкус, 40–50 г на 1 кг грибов) пересыпают солью (ряды или слои грибов не должны быть толще 5–6 см), покрывают чистой холстиной и кладут гнет. Сок должен выступить над гнетом и покрыть грибы сверху хотя бы на несколько сантиметров. Если сока недостаточно, груз следует увеличить. В грибах сухой засолки сохраняется их естественный цвет, а также аромат и пикантный смолистый вкус, поэтому специи и пряности в них не кладут. Готовы к употреблению такие грибы уже через 7–10 дней.

По мере просаливания грибы будут уплотняться и оседать, тогда к ним можно добавлять новые порции грибов, также пересыпая солью. Срок готовности в этом случае отсчитывается по последней заложённой порции.

Гнетом может послужить чистый, побывавший в кипящей воде для дезинфекции камень, который обертывают марлей (чаще всего это гранит). В домашних условиях нередко гнетом служат стеклянные банки или бутылки с водой. Недопустимы известняковый и металлический гнет.

В современных условиях чаще всего и рыжики, и грузди, предназначенные для сухой засолки, все равно сначала промывают, а потом подсушивают. Это, конечно, неправильно (и вкус уходит, и консистенция будет не та, поскольку грибы успеют напитаться водой), но очень уж чувствителен сейчас народ к вопросам гигиены...

Иногда сухим способом солят горькие млечники (волнушки, белянки, чернушки и др.). Эти виды грибов будут готовы к употреблению только через 35–40 дней. При этом все же гораздо лучшим способом заготовки для них является холодная засолка с предварительным вымачиванием.

Сыроежки тоже подходят для сухой засолки. Их также не моют, а только протирают, одновременно по возможности сняв кожицу с шляпок. Нежгучие сыроежки будут готовы через 10 дней, жгучие — через месяц. Валуи и подгруздки для сухой засолки не годятся.

Созревшие грибы можно переложить в подготовленные чистые банки и отправить в холодильник или погреб на хранение. Если в холодильнике места для хранения грибов нет, засоленные сухим способом готовые грибы можно переложить в пропаренные стеклянные банки, залить свежим рассолом и стерилизовать: банки 0,5 л — 30 минут, литровые — 40 минут. Такие грибы будут храниться и при комнатной температуре.

Как версии рецептуры можно привести следующие заготовки:

### **Грибы, засыпанные солью**

Очищенные грибы с плотной мякотью (молодые белые, подосиновики, говорушки и т. п.) взвешивают, нарезают на тонкие пластины, раскладывают на дощечках или на решетках и оставляют на солнце слегка подвянуть. Затем в тазу их смешивают с отвешенной порцией соли так, чтобы они хорошо просолились, но не переломились. Грибами набивают сухие, чистые банки так, чтобы между грибами не было воздушных пузырей, поверхность покрывают тонким слоем соли и банки закрывают металлическими крышками или завязывают двойным целлофаном или пергаментом, который следует сверху намочить.

*На 1 кг грибов — 150–200 г соли.*

### **Грибы с чесноком и зеленью**

Этот рецепт не подходит для груздей и рыжиков. Можно попробовать поэкспериментировать с разными грибами, например подгруздками, говорушками, подосиновиками, лисичками. Вкус будет довольно своеобразный — кому-то понравится, а кому-то совсем наоборот.

Грибы почистить, удалить весь мусор и протереть каждый влажной тряпочкой. На дно эмалированной кастрюли насыпать слой соли. Сверху выкладывать грибы, пересыпая каждый слой зеленью, чесноком и солью. Накрыть грибы тарелкой, сверху установить груз. Оставить при комнатной температуре до тех пор, пока грибы не выделяют сок (1–3 дня). Разложить грибы по чистым сухим стерильным банкам так, чтобы они были полностью покрыты рассолом. Поставить банки в холодильник или холодное место для брожения. Грибы будут готовы через полтора месяца.

*На 1 кг грибов: соль — 1,5 ст. л., чеснок — 2 зубчика, зелень укропа — по вкусу.*

## **ХОЛОДНАЯ ЗАСОЛКА БЕЗ ВЫМАЧИВАНИЯ**

Для холодного засола без предварительного вымачивания лучше всего подходят настоящие грузди, рыжики, негорькие млечники (например, молочай), подгруздки, негорькие сыроежки и рядовки, т. е. такие грибы, которые не обладают горьким или жгучим вкусом, или, если он и есть, то нет необходимости от него избавляться, так как такой легкий привкус служит дополнительной изюминкой (грузди,

рыжики). Солить подобные грибы можно как в смеси, так и отдельно. Допускается кратковременное бланширование. Если, согласно рецептуре, грибы после промывки надо обсушить, следует дать им высохнуть естественным путем или промокнуть кулинарными салфетками, но не отжимать, так как при отжимании теряется много вкусовых и питательных компонентов.

Между тем холодным способом иногда солят и жгучие грибы, но при этом срок созревания грибов существенно увеличивается, так как требуется гораздо больше времени, чтобы горький вкус исчез. К примеру, если рыжики холодной засолки готовы уже через 5–7 дней, а грузди и подгруздки — через 30 дней, то волнушки и белянки — через 40–45 дней, а валуи — только через 50–60 дней.

Процедура следующая. Шляпки грибов очищают от налипшей грязи и тщательно прополаскивают в чистой воде. У вымытых грибов ножки обычно отрезают, а шляпки укладывают в подготовленную посуду срезом вниз слоями по 5–10 см. На дно посуды предварительно насыпают слой соли (лучше каменной), добавив сверху листья черной смородины, вишни, хрена, стебли укропа. Каждый слой грибов пересыпают солью с пряностями (лавровым листом, перцем, чесноком, дубовой корой). Соль добавляют из расчета 30–50 г на 1 кг свежих грибов, пряности — по вкусу. Уложенные в посуду грибы сверху засыпают слоем листьев смородины, вишни, дуба, укропа, поверх которых кладут деревянный кружок соответствующего диаметра, обернутый чистой марлей, или тарелку, придавливают их грузом. Через 1–2 дня грибы в посуде осядут и дадут сок. Если используется тара большой емкости, то без ущерба для качества засола можно по мере сбора добавлять в нее новые грибы. Когда кастрюля или кадка наполнится, поверх грибов кладут слой листьев смородины, вишни, дуба (иногда хрена или капусты) и стеблей укропа с таким расчетом, чтобы они полностью закрывали продукцию. В случае появления плесени на поверхности рассола слой листьев отчасти предохранит грибы от контакта с ней.

Засоленные таким способом грибы будут готовы к употреблению в среднем через 30–40 дней после посола.

Ниже я приведу еще несколько вариантов рецептов холодной засолки (при этом надо иметь в виду, что они не рассчитаны на грибы с ярко выраженной индивидуальностью — грузди, рыжики, валуи, зонтики и т. п.; рецепты для таких грибов смотрите при их описании).

### **Грибы холодной засолки — вариант 1**

На дно подготовленной посуды положить слой соли и все пряности. Сверху выкладывать промытые грибы (шляпками вниз) слоями, пересыпая каждый слой солью. Накрыть чистой салфеткой и установить груз. К оседающим грибам можно добавлять свежие. Время созревания — 45 дней после укладки последней порции. Хранить в холодном темном месте.

*На 1 кг грибов: соль — 1 ст. л., лавровый лист — 2 шт., черный и душистый перцы — по 10 горошин, листья черной смородины — 5–8 шт., укроп — 5–6 веточек.*

### **Грибы холодной засолки — вариант 2**

Для этого рецепта лучше подходят мягкие грибы (маслята, моховики, опята).

Грибы промыть, обдать кипятком и обсушить. Большую эмалированную кастрюлю (или другую тару) обдать кипятком и дождаться ее высыхания. На дно кастрюли уложить листья хрена, затем — слой грибов шляпками вверх, слой нарезанного чеснока, слой измельченной зелени (1 часть), листья и снова слой грибов. Каждый слой пересыпать солью. После того как емкость будет заполнена, на верхний слой грибов уложить перевернутую тарелку, накрыть ее сверху чистой марлевой или льняной салфеткой и установить груз. Кастрюлю поставить в прохладное место. Грибы будут готовы уже через 2 недели (за счет обилия чеснока), но наилучшего вкуса достигнут через 4–5 недель.

*На 1 кг грибов: соль — 50 г, чеснок — 3 головки, листья черной смородины и вишни по — 4–5 шт., листья хрена — 2 шт., укроп с соцветиями — 2 ветки, душистая петрушка — 2 пучка.*

### **Грибы холодной засолки по-сибирски**

На дно деревянной кадки положить можжевельные ветки и залить кипятком. Сверху кадку укутать теплым полотенцем, чтобы пар задерживался внутри. Взять несколько камней, вымыть их и раскалить на огне, после чего аккуратно положить камни в кадку. Снова накрыть кадку полотенцем. дать насто-

яться в течение 30 минут. Освободить кадку от воды, камней и можжевельника и уложить в нее листья вишни, смородины, дуба и хрена. Поверх листьев уложить очищенные и протертые (не мытые!) грибы, пересыпая каждый слой солью.

*На 5 кг свежих грибов (любых): можжевельник — 5 зеленых веточек, соль — 1 кг, свежие или сушеные листья вишни, смородины и дуба, свежие листья хрена.*

### **Грибы холодной засолки по-удмуртски**

В удмуртской рецептуре используются грибы, не требующие предварительного вымачивания — белые грибы, грузди, рыжики, подгруздки, негорькие сыроежки. Особенность заключается и в использовании в приличном количестве петрушки и сельдерея.

В емкость для засолки уложить слоями промытые грибы, пересыпая каждый слой солью и перекладывая петрушкой, сельдереем и чесноком. Заполнить емкость до верха, накрыть чистой салфеткой и установить кружок с грузом. Когда грибы осядут, к ним можно постепенно добавлять новые. Грибы будут готовы через 35–40 дней с момента укладки последней порции.

*На 1 кг грибов: соль — 50 г, петрушка — 30 г, сельдерей — 20 г, чеснок — 10 г.*

## **ХОЛОДНАЯ ЗАСОЛКА С ВЫМАЧИВАНИЕМ**

В холодную засолку с предварительным вымачиванием в первую очередь идут грибы, которые обладают горьким или жгучим млечным соком (грузди, волнушки, белянки, горькушки, чернушки, серушки и т. п.) или горькой или жгучей мякотью (сыроежки, валуй). Длительность вымачивания зависит от горечи гриба и может колебаться от нескольких часов (если вы все-таки решили вымочить рыжики) до 10 суток (если вымачивается валуй, горькушка, перечный груздь или скрипица). В теплую погоду, чтобы избежать закисания грибов, рекомендованные сроки вымачивания следует несколько сократить.

Иногда предварительно вымачивают и настоящий груздь, чтобы избавиться от легкой горчинки, подгруздки, чтобы удалить горечь из пластинок, рядовки (зеленушку и земляную рядовку), чтобы придать им лучший вкус и консистенцию. После вымачивания технология и рецептура засолки в целом не отличается от холодной засолки без вымачивания. Засолка с предварительным вымачиванием также допускает кратковременное бланширование перед укладкой в засолочную тару. Вымоченные грибы надо тщательно промыть, оптимально делать это не под краном (т. е. не под струей воды), а в емкости с водой, куда следует пересыпать их порциями и тщательно промывать по одному грибу, удаляя лесной мусор.

Засолить грибы холодным способом можно, добавив сначала половину нормы соли, а затем залив их предварительно сваренным профильтрованным и охлажденным 2,5%-ным раствором соли. Существует и рецепт ускоренной засолки с вымачиванием, рассчитанный на небольшое количество негорьких грибов.

### **Вымоченные грибы ускоренной засолки**

Смесь негорьких грибов (рыжики тоже подходят) перебрать, помыть и замочить на 1 сутки. Воду сменить не менее трех раз. Готовые грибы окатить кипятком. На дно кастрюли положить соцветия укропа и уложить грибы шляпками вниз. Присыпать их солью, затем семенами укропа, положить листья смородины. Таким образом уложите грибы в два-три слоя (не больше!). Накрыть тарелкой и поставить под груз. Грибы будут готовы на четвертый день.

*Грибы — сколько имеется, соль — 20–30 г на 1 кг грибов, семена укропа и листья смородины — по вкусу.*

## **ХОЛОДНАЯ ЗАСОЛКА БЛАНШИРОВАННЫХ, ОТВАРЕННЫХ, ОБЖАРЕННЫХ И ЗАМОРОЖЕННЫХ ГРИБОВ**

Бланшированные, отваренные, обжаренные и замороженные грибы также можно солить холодным способом.

Для этого пригодны любые грибы, которые были предварительно бланшированы, отварены или обжарены и охлаждены, или разморожены после хранения. Если мороженые грибы хранились отваренными или обжаренными, их можно солить холодным способом после оттаивания при комнатной

температуре. Если морозились свежие грибы, их необходимо предварительно отварить или обжарить и остудить. При засолке таких грибов можно руководствоваться рецептурой холодной засолки без предварительного вымачивания.

Бланшировка и отваривание часто применяются вместо предварительного замачивания. Грибы можно бланшировать в кипящей воде, содержащей 10 г соли на 1 л воды, путем погружения их в кипящий раствор (например, в дуршлаг). Продолжительность бланширования: рыжики — 1–2 минуты, грузди — 3–5 минут, подгруздки, лисички, горькушки и валуи — 15–20 минут. Белянки и волнушки можно залить кипятком и выдержать в нем в течение 1 часа до остывания. После бланшировки грибы охлаждают в холодной воде и дают ей стечь.

Довольно сложно уловить разницу между продолжительным бланшированием и кратковременным отвариванием. Наверное, ее и вовсе нет. В принципе, при классическом бланшировании продукт обдают кипятком или паром в закрытой посуде либо погружают в кипяток на 0,5–5 минут. Все, что происходит дольше 5 минут, наверное, уже следует считать отвариванием и, соответственно, горячей засолкой. Чем дольше грибы бланшировались, тем меньше необходимость помещения их под гнет. Отварные и обжаренные грибы можно засаливать и без гнета.

Целый ряд рецептов засолки отваренных, обжаренных и замороженных грибов приведен в описании конкретных видов грибов, здесь я приведу два рецепта общего плана, для примера.

### **Соленые грибы с чесноком**

Грибы хорошо промыть, почистить и бланшировать 2–3 минуты. Вынуть из отвара и промыть холодной водой. Уложить в посуду, переслаивая солью и пряностями. Положить сверху чистую салфетку и груз. Следить, чтобы грибы были всегда покрыты рассолом.

*На 1 кг бланшированных грибов: соль — 1,5 ст. л., чеснок — 3–4 зубчика, зелень укропа — 1 веточка, корень хрена — половина небольшого корневища, лавровый лист — 1 шт., душистый перец — 3–4 горошины.*

### **Бланшированные грибы холодной засолки**

Предварительно почищенные и промытые грузди, подгруздки, волнушки, серушки, сыроежки, колпаки, поплавки, рядовки или говорушки (можно в смеси) опустить в дуршлаг на 5 минут в кипящую воду, затем быстро охладить, промывая в холодной воде. Уложить слоями в банки, прослаивая специями и солью (соль добавлять из расчета 50 г на 1 кг бланшированных грибов), закрыв крышками или завязав пергаментом. В качестве специй используют чеснок, корни петрушки и хрена, укроп, сельдерей, а также листья черной смородины, вишни и дуба. Засоленные таким способом грибы будут готовы к употреблению через 7–10 дней.

*На 1 кг бланшированных грибов — 50 г соли, пряности — по вкусу.*

## **ГОРЯЧАЯ ЗАСОЛКА**

В целом горячий способ засолки был изобретен как способ ускорения сроков готовности (созревания) грибов холодной засолки, поскольку устранения жгучего вкуса можно добиться и предварительным вымачиванием, но это гораздо дольше, чем просто взять и отварить. Горячим способом обычно солят грибы, обладающие горьким или жгучим вкусом (некоторые грузди, горькушки, краснушки, серушки, валуи, горькие сыроежки и рядовки и др.), грибы, требующие предварительного отваривания (опята, говорушки, паутинники, рядовки, мухоморы, поплавки и т. п.), а также трубчатые грибы с плотной мякотью, требующей длительного проваривания (белые, дубовики, подосиновики), или хрупкие пластинчатые грибы. В остальных случаях это дело вкуса, и солить горячим способом по большому счету можно любые грибы. Горячий засол хорошо применять в жаркую погоду, когда есть большая вероятность, что вымачиваемые для холодной засолки грибы могут закиснуть.

Между тем есть грибы настолько горькие, что даже перед отвариванием их иногда несколько дней вымачивают. Это такие чемпионы жгучести, как валуй, горькушка и перечный груздь. Их можно, правда, и просто варить, не вымачивая, но тогда время варки нужно увеличить вдвое против стандартной рецептуры.



Для горячей засолки у белых, подосиновиков и крупных мясистых подберезовиков обрезают ножки, которые можно засолить отдельно от шляпок. Крупные шляпки, если их засаливают вместе с мелкими, лучше разрезать на 2–3 части. Подготовленные грибы промывают холодной водой.

В среднем грибы варят 15–20 минут, считая с начала кипения (это относится и к белым). По-московски грузди и сыроежки варят 5 минут, а белые, подберезовики, подосиновики и маслята — 10 минут. В Беларуси, например, 8 минут варят не только маслята и подберезовики, но и моховики, опята, козляки, а вот белые и подосиновики варят не менее 10 минут, валуи, волнушки, сыроежки и лисички — 20 минут. На Украине белые грибы, подосиновики и подберезовики варят 20–25 минут, опята и валуи — 15–20 минут, волнушки и сыроежки — 10–15 минут.

В кастрюлю следует влить 0,5 стакана воды (на 1 кг грибов), положить соль (40–50 г на 1 кг грибов) и поставить на огонь. Грибы засыпают уже в кипящую воду. В процессе варки грибы надо аккуратно помешивать, чтобы они не пригорели. Когда вода закипит, следует снять шумовкой пену, после чего положить специи и варить при аккуратном помешивании, отсчитывая необходимое время варки с момента повторного закипания. Грибы готовы, когда они начинают оседать на дно, а рассол делается прозрачным.

Как вариант, пластинчатые грибы после очистки и промывки проваривают сперва в слегка подсоленной воде 20–30 минут (трубчатые грибы обычно варят 10–15 минут), затем воду, в которой они варились, сливают, а грибы промывают в холодной воде и откидывают на решето или дуршлаг, чтобы вода стекла.

Отваренные грибы укладывают в посуду для засолки, добавляют соль из расчета 45–60 г на 1 кг грибов и накрывают деревянным кружком с гнетом. В качестве специй добавляют чеснок, лук, хрен, эстрагон, укроп и т. д. Многие кулинары натуральной направленности считают, что при горячей засолке к грибам надо добавлять только соль, иногда — чеснок, укроп, а для крепости — листья вишни и дуба.

Засоленные горячим способом грибы обычно можно употреблять в пищу уже через неделю.

### **Рубленые соленые грибы (старинный прибалтийский рецепт)**

В старину в некоторых районах Эстонии и Латвии был распространен такой способ соления грибов. Смесь из белых, опят, подберезовиков, рыжиков и других грибов отваривали в течение 20 минут. Затем грибы перекладывали в холодную воду для остывания. Остывшие грибы подсушивали на решете или в мешке из редкой ткани, а потом рубили тяпками в корыте и пересыпали смесью соли, черного перца и рубленого репчатого лука. Грибы тщательно перемешивали и плотно укладывали в посуду. Сверху их покрывали чистой тканью, клали деревянный кружок и гнет. Грибы были готовы через неделю.

*На 1 кг отваренных грибов: соль — 40 г, репчатый лук — 15 г, черный перец (горошком) — по вкусу.*

### **Грибы горячей засолки**

Грибы почистить и промыть, отварить 20 минут. При варке можно добавить лимонную кислоту (10 г на 1 кг грибов) и лавровый лист (3–4 шт. на 1 кг грибов). Отваренные грибы промыть холодной водой и дать обсохнуть. Укладывать в тару для засолки слоями, пересыпая солью, нашинкованным репчатым луком (по желанию) и пряностями. Установить под гнет и выдержать 1 неделю.

*На 1 кг отварных грибов: соль — 40 г, лимонная кислота (по желанию) — 10 г, укроп — 10–15 г, репчатый лук (по желанию) — 150 г, лавровый лист (по желанию) — 3–4 шт., листья черной смородины — 2 шт., черный перец — 5 горошин.*

## **Квашение грибов**

Принципиального отличия между процессами соления, квашения и мочения нет. Разница в названии является данью многовековой традиции. Так сложилось, что процесс ферментирования капусты называют квашением, огурцов, томатов и грибов — солением, ягод и фруктов — мочением.

Соленые и квашеные овощи и грибы, а также моченые плоды пригодны непосредственно в пищу без какой-либо дополнительной обработки.

Единственным существенным отличием квашения грибов от холодной или горячей засолки является тот факт, что в грибы при этом добавляется закваска (молочная сыворотка). Квашение относится к так

называемой биологической обработке среды<sup>1</sup>, когда благодаря жизнедеятельности кисломолочных бактерий, перерабатывающих грибной сахар, образуется молочная кислота<sup>2</sup>, служащая естественным консервантом. Для ускорения и равномерности процесса заквашивания в готовящиеся грибы вводится молочная сыворотка, которая по сути является культурой молочнокислых бактерий. А поскольку сахаров в грибах маловато, при квашении добавляется еще и некоторое количество сахара, чтобы подстегнуть работу бактерий и увеличить выход молочной кислоты.

Для квашения традиционно используются пластинчатые грибы, особенно виды с плотной, грубоватой мякотью, которые при обычной засолке сквашиваются очень медленно. Сюда относятся многие подгруздки, сыроежки, горькие грузди, скрипицы, лисички и др. Между тем квасить можно любые виды грибов. В последнее время для квашения активно используются и трубчатые грибы, особенно старые, крупные, еще крепкие, но вот-вот собирающиеся перезреть белые, подосиновики и подберезовики.

Диетическая и питательная ценность квашеных грибов выше, чем соленых, так как молочная кислота способствует разрушению прочных клеточных стенок, которые с огромным трудом перевариваются организмом. Кроме того, квашеные грибы являются отличной заменой маринованных. При желании квашеные грибы можно вымочить в воде, тогда они теряют молочную кислоту и становятся пригодными для любой кулинарной обработки вместо свежих или замороженных.

Интересно, что, как и при закваске разных сортов капусты, или капусты на разной стадии зрелости, вкус разных видов грибов при квашении получается совершенно индивидуальным (не то что как при мариновании), с характерной чуть щипучей «резкостью». Например, вкус у квашеных рыжиков резкий и слегка островатый. Настоящие грузди обладают похожим вкусом, но из-за шерстистой поверхности шляпки добавляется неповторимый эффект «сальности»: они, при всей их хрупкости, «ласкают» язык. Квашеные белые хрупки и очень ароматны, с легким сладковатым послевкусием. Квашеные колпаки имеют свой изысканный сладковатый вкус, как капуста, которую квасят с добавлением большого количества моркови и сахара. Даже довольно-таки поганые грибы-скрипицы, которые очень трудно «дотянуть» до вкусных при засолке, квашеными оказываются очень и очень приятными. Только что открытые квашеные грибы при попадании в рот «взрываются» на языке, словно глоток игристого вина, мелкими, разбегающимися пузырьками. Именно поэтому после заквашивания грибы надо обязательно фасовать в порционные банки. Дело в том, что «резкость», придающая квашеным грибам наибольшую пикантность, быстро теряется после открывания и хранения в открытом виде.

Квасить можно как холодным, так и горячим способом (т. е. предварительно отварив грибы). Некоторые грибы, особенно горькие млечники (горькие грузди, серушки, скрипицы, чернушки, волнушки и т. п.), а также жгучие сыроежки и валуи отваривать очень желательно. Вымачивание перед заквашиванием не рекомендуется, так как в грибах при этом снижается и так небольшое содержание сахаров. Исключение здесь представляют только самые горькие млечники — перечный груздь, горькушки, а также валуи. Но если вы большой любитель вымачивания, огорчаться не стоит. Вымачивайте что угодно, просто при закладке в тару сахара надо несколько увеличить его количество по сравнению с рекомендованным в рецепте.

Итак, для холодной закваски без предварительного вымачивания лучше всего подходят белые грибы, подберезовики, подосиновики, маслята, рыжики, лисички и говорушки и сыроежки. Для заквашивания с предварительным отмачиванием используют горькие млечники и жгучие сыроежки. Горячее заквашивание применяют к тем же горьким груздям и сыроежкам, а также ряду грибов, требующих предварительного отваривания, например опятам и рядовкам. Кстати, белые и другие трубчатые грибы тоже вполне можно отварить: вкус их особенно не пострадает, зато грибы приобретут эластичность и не будут крошиться и ломаться в емкости для закваски. Отваривать грибы можно в подсоленной воде

---

<sup>1</sup> К биологической обработке среды относятся молочнокислое, спиртовое и уксусное брожение.

<sup>2</sup> Молочная кислота является консервирующим средством не только при квашении, но и при солении и мочении. Сбраживание сахара в молочную кислоту (молочнокислое брожение) происходит под влиянием молочнокислых бактерий, всегда имеющих в свежем растительном и грибном сырье. При благоприятных условиях они начинают быстро развиваться, превращая сахар, содержащийся в сырье, в молочную кислоту. Еще лучше при этих видах переработки добавлять чистую культуру молочнокислых бактерий. Дополнительным консервирующим действием обладает также поваренная соль, которую добавляют при всех этих видах переработки.

(20 г соли на 1 л) и с добавлением небольшого количества (до 3 г на 1 л) лимонной кислоты. После отваривания грибы всегда промывают.

Одним из самых важных правил, строгое выполнение которого является залогом хорошего заквашивания, является соблюдение температурного режима. В первые 3–7 дней после укладки грибов в тару температура должна быть не выше 20 °С и не ниже 15 °С (в идеале — 18 °С). Как хотите, так и обеспечьте, потому что именно в этом диапазоне успешно развиваются молочнокислые бактерии. При избыточно высокой температуре инициативу перехватят уксусные бактерии и дрожжи, которые насытят ваши грибы уксусной кислотой и спиртом; при более низкой развитие молочнокислых бактерий будет слабым, молочной кислоты образуется недостаточно и вкус грибов также непоправимо ухудшится; кроме того, при пониженной температуре создаются благоприятные условия для развития плесневых грибов.

Подборка пряностей при квашении представляется существенным моментом. В отличие от того же маринования, подборка и соотношение пряностей при закваске является истинным кулинарным творчеством. Составленная вами композиция сделает вкус квашеных грибов именно вашим и неповторимым, поэтому подойдите к процессу серьезно. Чаще всего в квашеные грибы добавляют хрен, душистый перец и семена укропа, многие любят тмин, корицу или имбирь. В любом случае, следует соблюдать разумную умеренность, так как любой «запаховый перегруз» убьет грибной запах вашего кваса.

Соль обычно вводится из расчета 50–70 г на 1 кг грибов, сахар — 10–20 г на это же количество. Для рыжиков и груздей пропорция несколько иная — сахара добавляют лишь вдвое меньше, чем соли (примерно 30 г соли и 15 г сахара на 1 кг грибов). В качестве закваски, как уже говорилось выше, используется недавно скисшее обезжиренное молоко исходя из пропорции 1 ст. л. на 1 кг свежих, вымоченных или отваренных грибов. Еще лучше взять чистую сыворотку.

Грибы можно квасить под гнетом, когда все компоненты (грибы, соль, сахар, пряности и закваска) одновременно вводятся в тару и перемешиваются, а можно и без него, и тогда готовится специальная кисло-сладкая заливка. Для приготовления стандартной заливки нужно в 1 л кипяченой воды растворить 70 г соли и 20 г сахара и добавить сыворотку или кислое обезжиренное молоко (1 ст. л. на 1 кг грибов).

Некоторые хозяйки умудряются заквашивать грибы в обезжиренном кефире. В этом случае соли следует положить чуть поменьше (50–60 г на 1 кг грибов), а сахара чуть побольше (30 г на 1 кг грибов). Но это, как говорится, дело вкуса.

Для большей стерильности при приготовлении заливки в эмалированную кастрюлю наливают воды, добавляют 3 ст. л. соли, 1 ст. л. сахара (из расчета на 1 л воды), ставят на огонь, доводят до кипения и охлаждают под крышкой до 40 °С, после чего в жидкость добавляют 1 ст. л. чистой сыворотки.

После помещения под гнет или заливки грибы в течение 3–7 суток выдерживаются при указанном выше температурном режиме, после чего убираются на созревание в погреб или холодильник примерно на 30–40 дней.

Чтобы квашеные грибы могли храниться долгое время, их необходимо стерилизовать. Для этой цели сперва сливают в отдельную кастрюлю жидкость, образовавшуюся при квашении. Затем грибы выкладывают в дуршлаг и помещают над этой кастрюлей, чтобы собрать дополнительную жидкость. После этого грибы нужно промыть холодной водой и дать ей стечь. Затем грибы раскладывают в подготовленные банки и заливают предварительно профильтрованной и прокипяченной горячей жидкостью грибов, собранной ранее в отдельную кастрюлю. В процессе кипячения жидкости необходимо постоянно снимать образующуюся на ее поверхности пену.

Если заливки не хватает (в первую очередь это относится к грибам, готовившимся под гнетом), ее можно заменить просто кипятком или новой порцией свежесваренной кисло-сладкой заливки (но уже без сыворотки). Наполнять банки нужно на 1,5 см ниже верха горлышка. Заполненные банки накрывают подготовленными крышками, устанавливают в кастрюлю с подогретой до 50 °С водой, ставят на огонь и при слабом кипении воды в кастрюле стерилизуют: банки емкостью 0,5 л — 40 минут, емкостью 1 л — 50 минут. После стерилизации банки немедленно укупоривают, проверяют качество укупорки и помещают в прохладное место для охлаждения.

Квашение различных видов грибов имеет свои особенности. Основы подхода к разным грибам изложены в рецептах квашения при их описании. Интересно, что рецептура квашения известна не только в России, но и в Болгарии, где все заготовки подобного типа (и овощные, и грибные) носят название «туршия».

## Солено-отварные грибы

Этот тип заготовок является переходным от горячей засолки к маринованию или к приготовлению натуральных грибов. Рецепт не предполагает наличия молочнокислого брожения (поэтому такой процесс нельзя назвать засолкой), консервантом в данном случае становится солевой раствор. Солено-отварные грибы готовят так же, как и маринованные при отваривании в маринаде, но по классике во время варки в воду добавляют только поваренную соль, а из пряностей — только лавровый лист. Таким образом, в самом процессе варки солено-отварных и маринованных грибов разницы нет. Отличие заключается лишь в том, что в маринад добавляют еще и уксусную кислоту, сахар (не всегда) и разнообразные пряности. Солено-отварные грибы часто являются полуфабрикатом для приготовления маринованных.

Между тем классическая рецептура практически никогда не соблюдается, и, помимо лаврового листа, в солено-отварные грибы кладут любые пряности, заливают их сверху растительным маслом и т. д., и т. п.

Это быстрый способ заготовки, не требующий ни выдерживания под гнетом, ни предварительного отваривания или вымачивания. Готовые грибы раскладывают сразу в банки. В принципе, они готовы к употреблению сразу после остывания, но все-таки лучше их немного подержать (1–2 недели), чтобы они равномерно пропитались пряностями и набрали вкус. Как правило, до полугода проблем с хранением солено-отварных грибов не возникает. Как вариант, после готовности их можно охладить и заморозить.

### Соленое ассорти из трубчатых грибов

В кипящую воду добавить соль и лимонную кислоту, всыпать подготовленные нарезанные грибы (белые, подосиновики, подберезовики, моховики, козляки, маслята), добавить перец и лавровый лист. Варить до готовности, пока грибы не осядут на дно. Разлить грибы вместе с отваром по банкам и дать остыть, не накрывая крышками, при комнатной температуре. Остывшие банки закрыть (не герметично!) закручивающимися или полиэтиленовыми крышками и убрать в прохладное темное место.

*На 1 л рассола: соль — 4 ст. л., лимонная кислота — 1/4 ч. л., черный перец — 2–3 горошины, лавровый лист — 2 шт.*

### Солено-отварные грибы пряные

В кастрюлю с небольшим количеством воды добавить отмеренное количество соли и довести до кипения. Положить грибы и отваривать 20–25 минут. Готовые грибы осядут на дно. На дно каждой чистой банки положить горошки перца и один лавровый лист. Укладывать грибы (вместе с отваром) слоями, переслаивая каждый 1–2 дольками чеснока и укропом. Банку заполнить до «плечиков», слегка умять, слить лишний отвар. Сверху положить еще один лавровый лист и залить примерно на 0,5 см прокаленным растительным маслом. Банки неплотно закрыть полиэтиленовыми или закручивающимися крышками. Хранить в холодильнике.

*На 1 кг грибов — 20 г соли; на одну литровую банку: лавровый лист — 2 шт., чеснок (порезанный на дольки) — 1 зубчик, черный перец — 5–8 горошин, душистый перец — 3–5 горошин, укроп — по вкусу, растительное масло — по необходимости.*

## Маринование грибов

Домашнее маринование грибов — это способ их заготовки с применением уксусной или лимонной кислот, пряностей, соли и (как правило) сахара. Никогда не стоит забывать, что вкус маринованных грибов во многом зависит именно от состава маринада. Поэтому, в отличие от приготовления блюд из свежих грибов или их засаливания, видовая принадлежность грибов, используемых для маринования, часто большого значения не имеет. Главное, чтобы грибы были молодые, плотные и имели приятный внешний вид. Если это некоторый минус маринования, то его несомненные плюсы — длительность хранения заготовки и тот факт, что грибы можно употреблять уже сразу после раскладки по банкам, не выжидая недели и месяцы, как, например, при холодной засолке<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Но лучше все-таки подождать 2–3 недели, чтобы грибы полностью пропитались маринадом и, в свою очередь, отдали в него свой вкус, создавая наибольшую гармонию ощущений.

Для маринования по консистенции больше всего подходят белые, подосиновики, подберезовики, моховики, маслята, рыжики, опята, лисички, шампиньоны и вешенки. Мариновать лучше всего небольшие шляпки молодых грибов или молодые грибочки целиком. Если в маринад идут крупные шляпки, их следует разрезать пополам или на 4 части с таким расчетом, чтобы при отваривании они проварились одновременно с небольшими целыми грибами. У белых грибов, подосиновиков и крупных говорушек можно мариновать и ножки, но отдельно от шляпок, предварительно разрезав их поперек на дольки длиной 2–3 см или вдоль пополам.

Мариновать грибы желательно отдельно по видам. Вместе с подосиновиками, например, нельзя отваривать маслята, так как при этом последние приобретают темную окраску. Подосиновики и белые нельзя отваривать вместе с подберезовиками, потому что они проварятся неодинаково из-за разной толщины и плотности.

Грибы перед маринованием отбирают по размеру, чистят, вымачивают, чтобы хорошо отстали мусор и грязь. Затем их тщательно промывают и обрезают ножки. У маслят желательно снять со шляпки кожицу. Моховики перед варкой обдают крутым кипятком и промывают в холодной воде, иначе маринад будет темным. Валуи лучше всего вымочить в течение нескольких часов, а затем слегка отварить в подсоленной воде и промыть.

Если молодые белые грибы, лисички или рыжики отварить в подсоленной воде, слегка подкисленной лимонной кислотой, они практически полностью сохраняют естественный цвет. Такие грибы можно использовать в качестве украшения к рыбе, птице и мясу, а не как гарнир.

Грибникам следует помнить, что закрывать слабомаринованные грибы (содержащие низкую концентрацию уксуса) герметично опасно из-за возможности развития ботулиновых бактерий.

В некоторых областях России грибы вообще не маринуют, а делают полуфабрикат, который в случае надобности можно быстро «довести до ума» и получить маринованные грибы. Для этого на 5 кг перебранных и промытых грибов берут 1 л воды, 0,5 кг соли и варят 20 минут. По окончании варки добавляют 0,5 л 6%-ного столового уксуса или 30 мл уксусной эссенции и хорошо перемешивают. Когда грибы остынут, их фасуют в банки, заливают растительным маслом, укупоривают пергаментной бумагой и убирают в холодильник или погреб. Такой полуфабрикат может храниться до 9 месяцев при температуре не выше +10 °С. Чтобы получить из полуфабриката маринованные грибы, их извлекают из банки и замачивают в холодной воде на 2–3 часа. После этого хорошо промывают и варят со специями 10–15 минут. Норма расхода специй (гвоздика, лавровый лист, душистый перец) — 1–1,5 г на 5 кг грибов. Когда грибы остынут, они станут почти неотличимы по вкусу от обычных маринованных.

Все сказанное выше относится к маринованию с помощью обычного столового уксуса. Однако грибы маринуют еще и яблочным и виноградным уксусом, а на Западе любят использовать для этих целей рисовый и бальзамический уксусы. Реже, но тоже встречаются рецепты, когда кислая среда создается лимонной кислотой. При промышленных заготовках в некоторых странах в качестве консервантов используют салициловую, виннокаменную, бензойную и фитиновую кислоты.

Существует два классических способа маринования — варка грибов в маринаде и заливка их маринадом, сваренным отдельно. Если грибы варятся непосредственно в маринаде, это позволяет максимально, насколько это возможно, сохранить в заготовке аромат и вкус грибов. Однако в этом случае маринад (хотя он и выходит более насыщенным) не всегда имеет приятный вид — он темный, мутноватый, тягучий, часто с мелкими фрагментами раскрошившихся в процессе приготовления грибов, особенно трубчатых. Если же предназначенные для маринования грибы предварительно отварить, затем промыть и опускать в кипящий маринад уже готовыми, то маринад получается более светлым, чистым и прозрачным, но уступает приготовленному предыдущим способом продукту по крепости грибного запаха и вкуса.

К маринованию грибов тесно примыкают такие способы заготовки, как консервация в кислой и кисло-сладкой заливке. Об этом будет рассказано ниже.

По какому бы способу ни мариновались грибы, важно не переварить их, иначе маринад потемнеет, в нем будут плавать грибные «нити». Нельзя консервировать и недоваренные грибы — они непременно закиснут. Маринадная заливка должна составлять не менее 18 % от веса грибов и обязательно покрывать их, чтобы не заплесневели при хранении. Добавлять в уже готовую заливку воду (сырую или



кипяченую) не рекомендуется, лучше доварить немного свежего маринада или хотя бы приготовить горячий солевой раствор.

Опытным кулинарам хорошо известно, что при кипячении уксус улетучивается. Поэтому к рецептам, где рекомендуется варить грибы в маринаде, уже содержащем уксус, они подходят творчески, чего и вам советую. Знающие хозяйки, например, при добавлении уксусной эссенции (норма расхода — 5–6 мл на 1 кг отваренных грибов) разбавляют ее грибным бульоном (80–90 мл на 1 кг грибов) и вливают в кастрюлю с маринадом только за 3 минуты до окончания варки. При этом во многих грамотных рецептах, где сказано, что уксус вливается до начала варки, указывается такое его количество, которое рассчитано именно на частичное выкипание. К сожалению, научиться отличать грамотные рецепты от неграмотных можно только с опытом...

Маринованные грибы можно употреблять в пищу сразу, но лучше делать это через 25–30 дней, когда они наберут максимальный вкус. Хранят их в сухом и темном прохладном месте (не выше 6–7 °С). При появлении плесени ее снимают, грибы переваривают, промывают в кипящей и подсоленной воде, укладывают в чистые прокаленные банки и заливают свежим маринадом. Поскольку маринованные грибы являются полуфабрикатом, хранить их больше года не рекомендуется. Если грибы хранились 3–4 месяца и более, перед употреблением их желательно дополнительно обработать. Для этого грибы вместе с маринадом выливают из банки в кастрюлю, добавляют немного холодной кипяченой воды и кипятят 25–30 минут (за это время должен разрушиться, если он есть, ботулиновый токсин). Если соли в грибах мало, грибы можно досолить, много — долить воды; при желании их можно «довести до ума», добавляя лимонную или уксусную кислоты или пряности. Прокипятив грибы после пробы еще 5 минут, их охлаждают и подают к столу. Обработанные таким образом грибы хранят в холодильнике, но не более 2 суток.

Свежеприготовленные маринованные грибы можно стерилизовать, но это не согласуется с классическим подходом, согласно которому маринованные грибы герметично не укупоривают. Если маринованные грибы стерилизуются, то формально они должны называться уже не маринованными, а, в зависимости от состава маринада, «грибами в кислой или кисло-сладкой заливке», так как именно грибы в заливке требуют обязательной стерилизации.

И несколько слов о покупных маринованных грибах. Не знаю, как вам, а мне, в отличие от соленых, хороших маринованных грибов не попадалось. Не важно, что это были за грибы — шампиньоны, опята, зимний гриб, трубчатые грибы, шиитаке или что-то еще. Они или какие-то пресные, или переокисленные, или пересоленные, или, даже если кислотность и соленость в норме, то или с пряностями беда, или грибы настолько вываренные, что запах и вкус даже не угадываются. Домашние заготовки не идут ни в какое сравнение с магазинными.

## ВАРКА В МАРИНАДЕ

Обычно непосредственно перед варкой в маринаде подготовленные грибы выкладывают в дуршлаг, несколько раз погружают в ведро с холодной водой, дают ей стечь, после чего засыпают в кипящий маринад.

Маринад (усредненно) готовят так. Из расчета на 1 кг свежих грибов следует взять 1/3 стакана воды, 1 ст. л. соли и 1/3 стакана 8%-ного раствора столового уксуса (для белых грибов, а также ножек белых и подосиновиков уксуса берут вдвое больше). Эту смесь в эмалированной посуде ставят на огонь, доводят до кипения и опускают в нее подготовленные грибы. Грибы при нагревании начнут выделять сок, и количество жидкости увеличится. Как только грибы закипят, огонь нужно убавить. Варить их следует, непрерывно помешивая, чтобы грибы не подгорели. При этом надо снимать пену. Когда в кипящем маринаде пена образовываться перестанет, согласно принятым стандартам в него добавляют из расчета на 1 кг грибов: 1 ч. л. сахарного песка, 5 горошин душистого перца, 2 бутона гвоздики, немного бадьяна, корицы, лаврового листа и на кончике ножа — лимонную кислоту для сохранения натурального цвета грибов.

Продолжительность варки в маринаде зависит от вида грибов. Грибы с более плотной мякотью, такие как белые, подосиновики, шампиньоны, варят 15–20 минут, ножки белых и подосиновиков —

20–25 минут, лисички, сыроежки и осенние опята — 25–30, подберезовики, маслята и мокры — 10–15, летние опята — 8–10 минут. Время варки считают с начала закипания маринада. При этом надо следить, чтобы грибы не переварились и маринад, и без того не слишком прозрачный, окончательно не помутнел. Грибы с особенно горькими плодовыми телами перед варкой можно предварительно вымочить (горькушки, скрипицы, жгучие грузди, валуи и т. п.).

После окончания варки грибы немедленно перекладывают в подготовленные стеклянные банки и заливают маринадом, в котором они варились. Если маринада не хватает, в банки можно долить кипятка. Иногда маринаду с грибами дают остыть или специально охлаждают его, и только после этого раскладывают по банкам. Мне такой подход ничем не претит, но кажется менее совместимым со стерильностью. Банки закрывают пластмассовыми или закручивающимися крышками или пергаментом и ставят на хранение. Замаринованные таким способом грибы могут сохраняться в течение года и обладают довольно острым вкусом.

Из эстетических соображений варка в маринаде не очень подходит для моховиков и козляков, поскольку отвар их имеет вид синих чернил. Эти грибы следует мариновать вторым способом, т. е. заливкой маринадом.

Дальше я приведу несколько вариантов варки в маринаде, несколько отличающихся от изложенного выше основного. Целый ряд других рецептов этого плана дополнительно размещен при описании конкретных видов грибов.

### **Варка в маринаде**

Грибы залить подсоленной водой и кипятить, снимая пену. Как только пена перестанет выделяться, добавить немного сахара и пряности (лавровый лист, гвоздику, душистый перец, пряную зелень). Когда все грибы осядут на дно, а рассол станет прозрачным, влить в него уксусную эссенцию. Горячие грибы вместе с маринадом разлить по банкам и, негерметично закрыв, дать остыть и убрать на хранение в холодильник.

*На 1 кг грибов: вода — 200 мл, соль — 40 г, сахар — 20 г, уксусная эссенция (80 %) — 6 мл на 1 кг белых грибов или 7–8 мл на 1 кг прочих грибов, пряности — по вкусу.*

### **Варка в маринаде без сахара**

В кастрюлю влить воду, добавить уксус и соль, затем положить подготовленные грибы и приступить к варке. Когда вода закипит, нужно снять образовавшуюся пену и варить еще около 20–25 минут, осторожно помешивая и удаляя пену. Для сохранения окраски грибов можно добавить лимонной кислоты на кончике ножа. Когда грибы будут готовы (осядут на дно), добавить пряности (лавровый лист, перец, гвоздику, корицу, укроп), снова довести их до кипения и немедленно равномерно расфасовать в подготовленные, подогретые на пару банки, и закрывают. Если маринада не хватает, в банки можно долить кипящей воды.

Для стерилизации банки накрывают крышками, помещают в кастрюлю с подогретой до 70 °С водой и пастеризуют при слабом кипении в течение получаса.

*На 1 кг грибов: вода — 0,5 стакана, соль — 0,5 ст. л., уксус (8 %) — 0,5 стакана, лавровый лист — 1 шт., укроп — 2–3 г, черный и душистый перцы, гвоздика и корица — по 0,1 г.*

### **Варка в маринаде на лимонной кислоте без пряностей**

Грибы опустить в кастрюлю с небольшим количеством кипящей воды и начать варку. Через несколько минут после закипания в воду добавить половину нормы соли и лимонной кислоты. Образующуюся при варке пену следует аккуратно снимать, чтобы заливка не получилась мутной. После 15–20-минутного кипячения грибы нужно попробовать и добавить остаток соли и лимонной кислоты. При желании можно добавить сахар. Как только грибы осядут на дно, снять кастрюлю с огня, грибы вместе с кипящим раствором перелить в горячие банки и закрыть.

*На литровую банку готовых маринованных грибов: соль — 30–35 г, сахар — 15–20 г, лимонная кислота — 2–2,5 г.*

### **Варка в маринаде с лимонной и уксусной кислотами**

Грибы отварить в небольшом количестве воды в течение 6–8 минут (после ее закипания). Вместе с грибами в воду положить соль и лимонную кислоту, сахар и пряности (лавровый лист, черный и душистый перец, гвоздику, корицу). После снятия с огня к грибам добавить уксусную эссенцию и сразу же расфасовать их по банкам.

*На 1 кг грибов: вода — 200 мл, соль — 50 г, лимонная кислота — 1 г, уксусная эссенция (80 %) — 6 мл, сахар — 30 г, пряности — по вкусу.*

Следующие рецепты являются переходными к заливке маринадом или комбинированными, сочетающими оба этих подхода.

### **Варка в маринаде с предварительным отвариванием**

Подготовленные грибы отварить в кипящей подсоленной воде (30 г соли на 1 кг грибов) 8–10 минут, откинуть на дуршлаг и промыть горячей водой. Приготовить маринад. В кипящей воде растворить соль и сахар, добавить перец и укроп и кипятить 5 минут. Рассол процедить, вновь довести до кипения и влить уксус. Грибы залить горячим маринадом и варить до тех пор, пока они не осядут на дно. Разложить грибы в сухие прогретые банки, заполнив их на 1 см ниже уровня горлышка, залить маринадом доверху и охладить. Горлышки банок обернуть пергаментом и обвязать ниткой.

*На 2 кг смеси грибов: вода — 1 л, соль — 50 г, сахар — 70–100 г, яблочный уксус — 200 мл, черный перец — 6 горошин, укроп — 2–3 зонтика.*

### **Варка в маринаде с овощами**

Грибы очистить (крупные — нарезать), вымыть, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Поле этого отварить в небольшом количестве воды в течение 5–10 минут. В отдельную кастрюлю налить воду и кипятить ее в течение 10 минут с пряностями и нарезанными кружочками луком и морковью. К концу варки добавить уксусную кислоту. Грибы опустить в маринад и варить 4–5 минут. После этого переложить грибы в чистые банки, залить маринадом так, чтобы грибы были полностью им покрыты. Банки сразу же закрыть, охладить и убрать для хранения в прохладное место.

*На 1 кг грибов: вода — 1,5–2 стакана, уксусная кислота (30 %) — 2–3 ст. л., соль — 2–3 ч. л., черный перец — 15 горошин, лавровый лист — 2 шт., репчатый лук — 1–2 шт., морковь — 1 шт.*

### **Варка в маринаде по-алтайски**

Грибы очистить и промыть, крупные — нарезать. Отварить в слегка подсоленной воде до готовности (примерно 20 минут после закипания). Удалить лишнюю жидкость. Для этого воду из кастрюли слить, накрыть грибы деревянным кружком и поверх положить гнет. Дать грибам постоять под грузом, после чего выделившуюся жидкость снова слить, откинуть грибы на дуршлаг и дать воде стечь.

Приготовить маринад для варки. В кипящей воде растворить сахар и соль, добавить пряности и мелко нарезанный лук. Полученную смесь вновь довести до кипения. Подготовленные грибы выложить в кипящий маринад и варить 5–6 минут. Затем влить уксус и довести до кипения. Горячие грибы разложить в стерилизованные банки и залить горячим маринадом, в котором они варились. Банки закрыть и остудить при комнатной температуре. Грибы будут готовы через 8–12 дней. Хранить в прохладном месте.

*Для маринада (на 5 кг грибов): вода — 1,5 л, репчатый лук — 7 шт. средней величины, соль — 10 ч. л., сахар — 10 ч. л., натуральный белый винный уксус — 1 ст. л., лавровый лист — 8–10 шт., гвоздика — 0,5 ч. л., корица (молотая) — 0,5 ч. л., душистый перец (горошек) — 2 ч. л.*

### **Грибы, выдержанные в маринаде**

Приготовить маринад. В кипящую воду всыпать соль и сахар, добавить пряности и кипятить 20–30 минут, затем влить столовый уксус или уксусную эссенцию, снять с огня и охладить.

Очищенные, промытые и обсушенные грибы положить в охлажденный маринад и выдержать в нем 2–3 суток, затем вынуть. Маринад процедить, добавить в него по вкусу соль, сахар, уксус, довести до кипения, охладить и снова залить им грибы. Через 2 дня обновление маринада повторить еще раз, после чего залитые им грибы закрыть полиэтиленовыми крышками или пергаментной бумагой и убрать на хранение в холодное место.

*На 1 л маринада: соль — 35–40 г, сахар — 10–15 г, уксусная эссенция (80 %) — 15 мл (или столовый уксус 3–6 % — 170–200 мл), лавровый лист, душистый перец, гвоздика и корица — по вкусу.*

## ЗАЛИВКА МАРИНАДОМ

В стандартном случае маринование с заливкой маринадом происходит так. Грибы отваривают в обычной или подсоленной воде (2 ст. л. соли на 1 л воды) до готовности (10–30 минут в зависимости от вида грибов). Иногда добавляют немного лимонной кислоты для сохранения цвета. Затем их откидывают на дуршлаг, охлаждают, раскладывают по банкам и заливают заранее приготовленным горячим или холодным (охлажденным) маринадом. Банки закрывают крышками. Маринад: в эмалированную посуду из расчета на 1 кг свежих грибов наливают 0,4 л воды, кладут 1 ч. л. соли, 2–3 г лимонной кислоты (по желанию), 10 г сахара (по желанию), 6 горошин душистого перца, по 3 шт. лаврового листа, гвоздики и корицы, немного бадьяна и кипятят всю эту смесь 20–30 минут на слабом огне. Затем маринад немного охлаждают и добавляют 1/3 стакана 8%-ного раствора столового уксуса (или 5 ст. л. 6%-ного). После этого банки можно убрать на хранение, а можно стерилизовать (40–50 минут) с последующей укупоркой.

Как уже говорилось выше, заливка маринадом (по сравнению с варкой в маринаде) позволяет получить грибы более красивые, с более светлым и прозрачным рассолом, менее острые на вкус, но с меньшим сроком хранения.

Дальше, как обычно, приводятся версии основной рецептуры, как довольно схожие, так и прилично отличающиеся.

### Грибы маринованные слабокислые

Подготовленные грибы отварить, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Приготовить заливку. В воду добавить пряности и кипятить на слабом огне 15–20 минут, после чего всыпать соль и сахар, а затем влить уксус. Грибы уложить в посуду для маринования слоями, поливая заливкой после укладки каждого слоя. Заполненные банки обвязать пергаментом или полиэтиленовой пленкой и поставить в холодное помещение на хранение.

*На 1 кг готового продукта: отваренные грибы — 750 г, заливка — 250 мл.*

*Заливка: вода — 170 мл, пряности (смесь по вкусу) — 2 г, соль — 20 г, сахар — 20 г, уксус (9 %) — 100 мл.*

### Грибы маринованные острые

Подготовленные грибы отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Приготовить заливку. Добавить в кипящую воду соль, лавровый лист, черный перец, гвоздику (по желанию можно добавить немного бадьяна и корицы), варить 20–30 минут на небольшом огне. После окончания варки и охлаждения до комнатной температуры влить уксусную эссенцию или уксус. Отваренные грибы уложить в банки и добавить заливку (расход заливки — 250–300 мл на 1 кг грибов). Пряности из заливки (перец и гвоздику) также переложить в грибы. На дно банок можно предварительно положить несколько нарезанных зубчиков чеснока.

Такие маринованные грибы содержат не менее 1 % уксусной кислоты и имеют острокислый вкус.

*Вода для отваривания: соль — 40–50 г на 1 л.*

*Заливка (на 1 л воды): соль — 60 г, уксусная эссенция (70–80 %) — 40 мл или уксус (9 %) — 320 мл (тогда воды для варки следует взять меньше, примерно 0,75 л), лавровый лист — 5–6 шт., черный перец — 10–12 горошин, гвоздика — 5–6 бутонов, бадьян, корица и чеснок — по желанию.*

### Грибы маринованные кисло-сладкие

Подготовленные грибы отварить в подсоленной воде и оставить кипеть на слабом огне.

Приготовить заливку. В кипящую воду добавить соль, сахар и часть пряностей, варить 20–30 минут на небольшом огне. По окончании варки влить уксусную эссенцию или уксус. Далее следует строго соблюдать следующий порядок действий: в прогретую горячей водой банку влить горячую заливку (примерно 25 % от емкости банки), затем быстро переложить шумовкой из кипящей воды отваренные грибы, заполняя остальные 75 % емкости банки, а также добавить оставшуюся часть пряностей. Банки закрыть и охладить.

Грибы можно стерилизовать. Для этого банки накрыть прокипяченными крышками, поставить в кастрюлю с горячей водой и прогреть при слабом кипении воды: 0,5-литровые — 20 минут, литровые — 25 минут. Укупорить и охладить.

*Вода для отваривания: соль — 40 г на 1 л.*

*Заливка (на 1 л воды): соль — 30 г, сахар — 35 г, уксусная эссенция (70–80 %) — 20–25 мл или уксус (9 %) — 250 мл (тогда воды для варки следует взять меньше, примерно 0,75 л), лавровый лист — 5–6 шт., черный перец — 10–12 горошин, гвоздика — 5–6 бутонов, бадьян и корица — по желанию.*

### Заливка маринадом после предварительной варки в маринаде

Приготовить маринад для предварительного отваривания. В кипящую воду добавить соль и лимонную кислоту и варить около 5 минут. Выложить обработанные грибы и варить их до готовности (до оседания).

Приготовить маринад для заливки. В эмалированную кастрюлю налить воду, добавить соль и сахар, довести смесь до кипения, профильтровать через 3–4 слоя марли, затем вновь довести до кипения, добавить душистый перец, гвоздику, корицу, лимонную кислоту и уксус (пряности можно не варить, а укладывать непосредственно на дно банок перед закладкой грибов).

Отваренные грибы откинуть на дуршлаг и после стекания жидкости разложить по банкам, которые по мере наполнения залить еще кипящим подготовленным маринадом, закрыть крышками и охладить.

Грибы можно стерилизовать. Для этого заполненные банки накрыть прокипяченными крышками и установить в кастрюлю с водой, нагретой до 60–70 °С, для стерилизации. Время стерилизации при 100 °С для банок вместимостью 0,5 л — 30 минут, 1 л — 40 минут. После обработки банки герметично укупоривают, переворачивают вниз горлышком и охлаждают.

*Маринад для предварительного отваривания (на 1 кг свежих грибов): вода — 1 л, соль — 50 г, лимонная кислота — 2 г.*

*Маринад для заливки (на 1 кг отваренных грибов): вода — 400 мл, соль — 10 г, сахар — 10 г, душистый перец — 6 горошин, гвоздика — 2 бутона, корица — 1 г, лимонная кислота — 1 г, уксус (5 %) — 100 мл.*

## Грибы натуральные (в собственном соку)

Этот способ консервации очень близок и к маринованию, и к приготовлению солено-отварных грибов, и к грибам в кислой заливке. От маринования (заливка маринадом) он отличается в основном тем, что в рассол не добавляется уксус, а от солено-отварных — обязательным отсутствием пряностей, поскольку задача при заготовке натуральных грибов — максимально сохранить их цвет, вкус и запах. Еще одним названием этого способа является «приготовление грибов в соленой заливке», что часто вызывает путаницу. Это название не совсем верное, так как при заливке, как и при мариновании, как один из ингредиентов обязательно используется либо уксус, либо молочная или лимонная кислоты в достаточно высокой концентрации.

Для приготовления обычно берут молодые, плотные, не перезревшие грибы основных заготавливаемых видов: белые, подосиновики, подберезовики, сморчки, лисички, маслята, моховики, опята, рыжики, волнушки и др. Почему именно молодые? Потому что не очень большие, так как натуральные грибы считаются наилучшими, если сделаны целыми, не нарезанными<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> При промышленных заготовках для консервирования отбирают молодые грибы со шляпкой диаметром не более 4–5 см, при этом при сортировке у грибов обрезают ножки, отступая от шляпки у молодых белых грибов на 2,5, у подберезовиков — на 2–3, у маслят — на 1–1,5, у остальных грибов — на 0,5–1 см.



Зрелые или очень крупные грибы тем не менее приходится нарезать на кусочки, тогда лучше делать их сразу порционного размера. Нарезанные на кусочки маслята, моховики, рыжики, грузди и подосиновики от соприкосновения с воздухом быстро темнеют, и перерабатывать их следует сразу же; нельзя допускать, чтобы они долго находились на воздухе. Проще всего непосредственно после нарезки опустить их в холодную воду, в которую на 1 л добавлены 1 ч. л. соли и 2 г лимонной кислоты (это оправдано, когда подготавливается большая партия грибов), либо сразу же отварить в солевом растворе (5–20 г соли на 1 л), в который также часто добавляется лимонная или молочная кислота (1–2 г на 1 л).

После отваривания грибы заливают свежеприготовленным рассолом (5–20 г соли и 2 г лимонной кислоты на 1 л воды). При консервировании белых грибов, шампиньонов, сморчков и лисичек, т. е. грибов с собственным сильным ароматом, вместо воды для заливки используют профильтрованный отвар, в котором грибы варились. Обратите внимание, что в *правильных* рецептах приготовления натуральных грибов не только не используется уксус, но и соли кладется существенно меньше нормы, принятой для засолки (т. е. не 40–60 г на 1 кг грибов, а 5–20 г на 1 л воды), или просто по вкусу (что еще меньше). Более того, шампиньоны и белые грибы часто готовят вообще без соли, только с водой, для максимального сохранения вкуса и запаха (см., например, рецепт «Шампиньоны натуральные»).

Разумеется, отсутствие кислоты и невысокая концентрация соли влечет за собой обязательную стерилизацию заготовок, причем наиболее надежной является двойная стерилизация, когда грибы повторно пастеризуют через двое суток, чтобы уничтожить бактерии, которые могли уцелеть в слабо-соленой и чуть кислой среде после первой стерилизации. Особо подозрительные хозяйки проводят и третью пастеризацию, еще через двое суток. Как вариант, стерилизацию можно произвести в скороварке (не менее 45–60 минут). Если пастеризацию при температуре 100 °С на водяной бане необходимо повторить 2–3 раза, то в скороварке достаточно одного. Возможно комбинирование обоих способов стерилизации: в первый день грибы стерилизуют при температуре 100 °С на водяной бане около 20 минут, а через день или два стерилизуют в скороварке около 30 минут.

Из натуральных грибов можно впоследствии приготовить салат, суп, жареные и тушеные грибы, начинку или соус, а добавив уксус и пряности, можно их замариновать.

### Грибы натуральные цельные

Отсортированные грибы выложить в дуршлаг, промыть и дать воле стечь. Отварить грибы в соленой и подкисленной воде (из расчета 20 г поваренной соли и 5 г лимонной кислоты на 1 л воды) до готовности. При варке грибы уменьшаются в объеме, а на поверхности образуется пена, которую следует удалять при помощи шумовки. Варка считается законченной, как только грибы опустятся на дно. После этого нужно выложить их в дуршлаг и отделить от жидкости. Грибы уложить в подготовленные банки и залить либо профильтрованной жидкостью от варки, либо горячим рассолом, состоящим из воды и 10 г поваренной соли и 5 г лимонной кислоты на каждый литр.

Банки заполнить на 1,5 см ниже верха горлышка, накрыть подготовленными крышками, поместить в кастрюлю с подогретой до 50 °С водой и при слабом кипении воды пастеризовать: банки емкостью 0,5 л — 70 минут, емкостью 1 л — 90 минут, после чего немедленно укупорить и охладить при комнатной температуре. Хранить в прохладном месте.

*Свежие грибы — сколько имеется.*

*Рассол для варки (на 1 л воды): соль — 20 г, лимонная кислота — 5 г.*

*Рассол для заливки (на 1 л воды): соль — 10 г, лимонная кислота — 5 г.*

### Грибы натуральные нарезанные

Грибы промыть, нарезать, подсолить и немного потушить на сковороде в собственном соку. Для тушения можно долить немного воды. Затем переложить вместе с соком в стеклянные банки небольшой емкости (до 0,5 литра). Если жидкости не хватает, дополнительно грибы в банках можно залить слабым рассолом (5–10 г соли на 1 л воды) с добавлением щепотки лимонной кислоты (или без нее). Пастеризовать дважды, сначала 90–95 минут, и через двое-трое суток — 40–50 минут. Хранить в прохладном месте.

*Свежие грибы — сколько имеется, соль — по вкусу.*

*Рассол для заливки (по желанию, на 1 л воды): соль — 5–10 г.*

## Грибы в кислой и кисло-сладкой заливке

Для приготовления консервов такого рода используют любые виды съедобных грибов, главное, чтобы они были не очень старыми и вполне здоровыми. Грибы в заливке (особенно грузди, рыжики и лисички) представляют собой отличный гарнир к мясу. Употребляют их также для приготовления салатов и винегретов.

В отличие от маринованных грибов (заливка маринадом), грибы в заливке, во-первых, характеризуются меньшей концентрацией соли (и большей — сахара, если он используется) и, во-вторых, подлежат обязательной стерилизации. В отличие от натуральных грибов, грибы в заливке обязательно заправляются уксусом (также в меньшей концентрации), к ним обычно добавляют пряности.

Если стерилизовать грибы нет возможности, следует повысить кислотность заливки. В этом случае норму расхода уксуса повышают вчетверо против указанного в рецептуре, а лимонной кислоты — вдвое.

На мой вкус, натуральные грибы по вкусу существенно лучше, чем грибы в кислой заливке. Если уж так и так стерилизовать, то зачем портить вкус уксусом? А вот если сравнивать грибы в кисло-сладкой заливке и маринованные, то я бы отдал предпочтение первым, но только в том случае, если это классические ароматные грибы — белые, лисички, опята, шампиньоны. Дело в том, что меньшее количество уксуса и соли, а заодно большее количество сахара позволяет лучше сохранить и передать собственный вкус этих грибов, тогда как в маринаде мы ощущаем в основном уже только вкус маринада.

### Грибы в кислой заливке

Очищенные грибы промыть, крупные лучше разрезать на 2 или 4 части и отварить в воде с добавлением указанного количества соли и лимонной кислоты. Вынуть грибы шумовкой, ополоснуть холодной водой и хорошо просушенными разложить по банкам до высоты на 1,5 см ниже края. Залить рассолом, приготовленным на основе грибного отвара, добавив в него уксус. Банки закрыть крышками и стерилизовать. Время пастеризации при температуре до 100 °C — 20–25 минут. По окончании стерилизации банки сразу же охладить. Через 2 дня грибы стерилизуют повторно в течение 45–50 минут при температуре 100 °C. Для длительного хранения пастеризацию через 2 дня желательно повторить в третий раз (45–50 минут при 100 °C). Хранить в прохладном месте.

*Свежие грибы — сколько имеется.*

*Для варки и заливки (на 1 воды): уксус (8 %) — 1 стакан, лимонная кислота — 1 ст. л., соль — 0,5 ч. л.*

### Грибы в кислой заливке пряные

Для этой рецептуры оптимально пользоваться литровыми банками.

Очищенные грибы промыть, крупные лучше разрезать на 2 или 4 части и отварить.

На дно каждой литровой банки положить 1–2 лавровых листа, 1 ч. л. горчичных зерен, 5–6 горошин душистого перца и 3–4 черного. По вкусу можно добавить нарезанную кружочками головку лука, хрен, тмин, цветки муската и другие пряности.

Приготовить горячую заливку. Отмеренное количество воды и соли нагреть до 80 °C, долить уксус и тщательно размешать раствор.

Грибы выложить в банки, залить их до верха горячей заливкой, после чего банки быстро укупорить и пастеризовать в течение 40–50 минут при температуре 90 °C или при медленном кипении. Охладить и хранить в прохладном месте.

*Грибы — сколько имеется.*

*Заливка (приготовление 1 л): вода — 750 мл, уксус (8 %) — 250 мл, соль — 20–30 г.*

*Пряности — см. в рецептуре.*

### Грибы в кисло-сладкой заливке

Очищенные грибы промыть, крупные лучше разрезать на 2 или 4 части. Отварить 5–7 минут (в зависимости от плотности грибов) в кипящей подсоленной и подкисленной воде. Погрузить грибы в холодную воду, охладить и обсушить, после чего разложить по чистым банкам, перекладывая пряностями и добавками (лук, хрен, морковь).

Приготовить заливку. Воду с сахаром и солью разогреть до кипения, добавить уксус и снова довести до кипения и сразу же снять с огня. Залить грибы в банках так, чтобы все грибы были полностью покрыты жидкостью. Банки немедленно закрыть крышками, установить на водяную баню и стерилизовать. Время пастеризации в литровых банках (98 °C) — 30 минут. По окончании стерилизации банки следует немедленно охладить.

Для приготовления более концентрированной заливки количество соли повышают до 30 г, а сахара — до 80 г на 1 л воды. Если грибы в кисло-сладкой заливке не стерилизуют, норму уксуса повышают до 1 л на 1 л воды и, фактически, получают маринованные грибы.

*Для отваривания (на 1 л воды): соль — 20 г, лимонная кислота — 1 ч. л.*

*Заливка (на 1 кг отваренных грибов): вода — 350 мл, уксус (8 %) — 150 мл, соль — 8 г (1 ч. л.), сахар — 30 г.*

*Пряности и добавки (на литровую банку): лавровый лист — 1 шт., горчица (желтые семена) — 1 ч. л., душистый перец — 5–6 горошин, черный перец — 3–4 горошины, репчатый лук, хрен (свежий, нарезанный кружочками) и морковь — по вкусу.*

## Грибы в томатной пасте или пюре

При этом способе заготовки грибы консервируют в томатной пасте (покупная) или томатном пюре (собственного приготовления). Устоявшееся название «грибы в томатном соке» не вполне верное, так как для консервации используется не просто сок томатов, а сок с мякотью, т. е. домашнее пюре или заводская паста (концентрированное в промышленных условиях пюре). В качестве дополнительных подкислителей часто используют молочную, лимонную или уксусную кислоту, но основным консервантом является именно томатный сок. Блюдо является настоящим деликатесом, особенно если для его приготовления были взяты молодые целые белые грибы, рыжики или грузди (рецепты по этим видам даны при описании самих грибов). В целом же для стерилизации в томатном пюре подходят многие виды грибов: белые, подосиновики, подберезовики, маслята, моховики, грузди, рыжики, подгруздки, лисички, шампиньоны, опята.

Небольшие грибы обычно заготавливают целиком, крупные можно нарезать или отделить шляпки от ножек. Иногда грибы измельчают до состояния пюре, и тогда фактически получается стерилизованная в томатном пюре грибная икра.

Маринование в томатном пюре позволяет избавиться от горечи и облагородить даже такие «свирепые» млечники, как скрипица и перечный груздь.

Подготовленные грибы сперва отваривают, а затем тушат в собственном соку или растительном масле (предварительное отваривание не является обязательным условием приготовления). Тушеные грибы заправляют томатным пюре (свежим или консервированным) или пастой, специями (соль, сахар, по желанию — кислоты) и, опять-таки по желанию — пряностями (лавровый лист, перец), после чего снова проваривают и, разложив по банкам, стерилизуют.

*Томатное пюре* для консервации нетрудно заготовить самому, оставив его до сезона грибных заготовок. Для этого свежие протертые томаты (кожицу лучше очистить) при постоянном помешивании кипятят, уваривая до одной трети первоначального объема, и в горячем состоянии расфасовывают в банки, подогретые на пароводяной бане. Наполняют банки на 0,5 см ниже верха горлышка, накрывают крышками, помещают в кастрюлю с подогретой до 70 °C водой и при слабом кипении воды стерилизуют (0,5 л — 30 минут, 1 л — 40 минут). Затем их сразу же укупоривают, проверяют качество укупорки и подвергают воздушному охлаждению. Если после уваривания в томатное пюре добавить специи и пряности, получится томатный соус, который также хорошо подходит для консервации.

Как и грибную икру, заготовку можно сделать не только из свежих грибов, но и из замороженных, соленых или маринованных. Размоченные сушеные грибы после часового отваривания тоже подходят для консервации в томатном соке. В случае соленых, маринованных и сушеных грибов к их консервации в томатном пюре обычно прибегают, если они требуют переварки или близится наступление нового сезона заготовок, и есть необходимость переработать старые консервы.

### Свежие грибы в томатном соусе с уксусом

У крупных грибов отделить шляпки от ножек (можно нарезать), мелкие грибы можно оставить целыми. Почищенные грибы промыть и обсушить. Подготовленные грибы отварить в подсоленной и подкисленной воде при слабом кипении и осторожном помешивании. Как только грибы осядут на дно посуды, снять их с огня и откинуть на дуршлаг для отделения жидкости.

Проваренные грибы тушить с добавлением воды, соли, сахара, томатной пасты, лаврового листа, прокаленного до появления белого дыма растительного масла и столового уксуса. По готовности смесь тщательно перемешать и в горячем виде расфасовать в сухие подогретые банки. Наполненные банки накрыть прокипяченными крышками и установить в кастрюлю с водой, нагретой до 70 °С, для стерилизации. Время пастеризации для банок вместимостью 0,5 л — 30 минут, 1 л — 40 минут. После обработки банки герметически укупорить и охладить.

*Вода для отваривания (на 1 л): соль — 20 г, молочная или лимонная кислота — 4 г.*

*Для тушения (на 1 кг отваренных грибов): вода — 200 мл, соль — 15–20 г, сахар — 40–50 г, томатная паста — 200 г, лавровый лист — 4 шт., растительное масло (прокаленное) — 50–60 мл, уксус (5 %) — 40 мл (2 ст. л.).*

### Свежие грибы в томатном соусе пряные

Подготовленные грибы проварить 5–8 минут, затем воду слить. Тушить грибы в собственном соку, добавив кипящую воду (или вместо нее прокаленное до появления белого дыма растительное масло), томатную пасту, соль, сахар, лавровый лист, черный и душистый перцы и гвоздику. Кипятить смесь 5–10 минут и расфасовать в банки. Наполненные банки накрыть прокипяченными крышками и установить в кастрюлю с водой, нагретой до 70 °С, для стерилизации. Время пастеризации для банок вместимостью 0,5 л — 30 минут, 1 л — 40 минут. После обработки банки герметически укупорить и охладить.

*Для тушения (на 1 кг отваренных грибов): вода — 200 мл, соль — 40 г, сахар — 20 г, томатная паста — 200 г, лавровый лист — 2–3 шт., черный и душистый перец — по 2–3 горошины, гвоздика — 2–3 бутона, растительное масло (прокаленное, вместо 200 мл воды) — 250 мл.*

### Замороженные отварные или солено-отварные грибы в свежем томатном пюре

Отварные грибы разморозить, солено-отварные грибы разморозить и вымочить. Подготовленные промытые грибы тушить 10–15 минут в собственном соку или в прокаленном растительном масле. По желанию на 1 кг грибов можно добавить 1–2 лавровых листа и по вкусу подкислить смесь лимонной кислотой или уксусом. Одновременно с тушением грибов приготовить томатное пюре. Приготовленное пюре из свежих томатов следует выпарить до консистенции сливок (можно также пользоваться готовым 30-процентным пюре, предварительно разбавленным наполовину водой). В горячее пюре добавить соль и сахар и тщательно перемешать. Когда грибы станут мягкими, добавить к ним горячее пюре. Прогреть смесь еще раз и разложить в банки. Банки заполняют на 1,5 см ниже горлышка. Грибы в укупоренных банках пастеризуют в умеренно кипящей воде (0,5-литровые банки — 40 минут, литровые — 60 минут). После стерилизации их немедленно укупоривают, проверяют качество укупорки и охлаждают.

*На 1 кг готового (уваренного или разведенного) горячего пюре: соль — 20 г, сахар — 30–50 г.*

*Пропорция для приготовления 1 кг продукта: тушеные грибы — 600 г, томатное пюре — 400 г, растительное масло — 30–50 мл.*

## Заготовка жареных и тушеных грибов

Как и у грибов, заготовленных в собственном соку, основное достоинство грибов, тушеных и жареных на зиму (стерилизованных), — максимальное сохранение собственных вкуса и аромата. Такого рода грибные консервы не требуют кулинарной подготовки, и для подачи к столу их необходимо лишь подогреть и, например, залить яйцом или сопровождать жареным или отварным картофелем. Когда тушеные или жареные грибы разогреваются на сковороде, возникает полное ощущение, что грибы только что «пришли» из леса и мы вот-вот насладимся свежесобранными белыми, лисичками или опятами.

Растительное и животное масла позволяют и сами по себе хорошие консерванты, при хранении в холодном помещении или холодильнике они позволяют сохранять грибы до полугода и более, а если такие консервы еще и простерилизовать, они спокойно простоят целый год, до следующего урожая.

Обычно в рецептурах указывается, что тушить и жарить следует шампиньоны, белые грибы, подосиновики, подберезовики, маслята и колпаки (заготовленные по этому способу колпаки — просто супер, обязательно попробуйте). Между тем заготавливать такими способами можно любые грибы, кроме жгучих млечников, идущих в засолку. Плотные ножки белых грибов и подосиновиков также пригодны для жарки и тушения. Крупные грибы обычно нарезают, мелкие оставляют целыми.

При тушении грибов на 1 кг их веса можно добавить сливочное масло (200–300 г), или растительное масло (от 50 до 350 мл), или 100–300 г топленого ароматного сала и даже кусочки бекона, а к концу варки — 1–2 яйца. Во всех этих случаях грибы через 2 дня обязательно нужно простерилизовать вторично, затрачивая для этого втрое меньше времени, чем указано для первой, основной стерилизации.

Заливка прокаленным растительным маслом или маслом, на котором жарились грибы, не требует каких-то дополнительных действий, но если вы заливаете банки топленым животным жиром, верхний слой надо присолить.

Хранить банки следует в прохладном и темном месте (на свету жиры со временем прогоркают), время от времени проверяя, не тает ли в них слой жира. Если такое случилось или же срок хранения грибов подходит к концу, грибы следует вынуть из банок, прожарить их еще раз, остудить и заморозить в порционных пищевых пакетиках или лотках.

## ТУШЕНЫЕ ГРИБЫ

### Тушеные грибы со сливочным маслом

Очищенные промытые грибы нарезать, посолить и тушить с добавлением масла до готовности. Тушеные грибы вместе с соком выложить в 0,5-литровые банки в горячем виде и пастеризовать дважды (с интервалом в два дня) по 35 минут.

*На 1 кг свежих грибов: сливочное масло — 200 г, соль — по вкусу.*

### Тушеные грибы с луком

Подготовленные и нарезанные на порционные кусочки грибы бланшировать в подсоленной и подкисленной воде в течение 5 минут. Откинуть на дуршлаг, дать воде стечь и выложить в кастрюлю. Добавить растительное масло, мелко нарезанный лук, перец, соль и лавровый лист. Смесь перемешать и тушить на слабом огне 40 минут, после чего в горячем состоянии разложить в сухие подогретые банки. Банки накрыть прокипяченными крышками и поставить на водяную баню с соленой водой (225 г соли на 1 л) для стерилизации. Время стерилизации при 105 °С для банок вместимостью 0,5 л — 2 часа. После обработки крышки слегка подкатывают, а через 2 дня банки повторно стерилизуют в течение 40 минут (при температуре 105 °С). По окончании повторной стерилизации банки герметически укупоривают и охлаждают.

*Вода для предварительного бланширования (на 1 л): соль — 20 г, лимонная кислота — 3 г.*

*На 1 кг отваренных грибов: соль — 15 г, растительное масло — 350 г, репчатый лук — 100–200 г, душистый и черный перцы — по 10 горошин, лавровый лист — 1 шт.*

### Тушеные грибы пряные

В этом рецепте масло не добавляется, поэтому повторная стерилизация не обязательна. По сути, он очень близок к приготовлению натуральных грибов и отличается в основном тем, что в тушащиеся в собственном соку грибы добавляют пряности.

Грибы почистить и промыть. Крупные нарезать, средние и мелкие можно оставить целыми. Грибы немного подсолить, добавить по щепотке тмина, сушеного лука, сушеного чеснока, красного жгучего перца, паприки и тушить до мягкости. После этого грибы в горячем виде вместе с соком уложить в банки (банки заполняют на 1,5 см ниже горлышка) и пастеризовать в медленно кипящей воде: 0,5-литровые —



2 часа, банки меньших размеров — 1 час 15 минут. После стерилизации банки немедленно укупорить, проверить качество укупорки и убрать на хранение в холодное место.

*Свежие грибы — сколько имеется, соль — по вкусу, пряности (см. рецепт) — по вкусу.*

## ЖАРЕННЫЕ ГРИБЫ

### Жареные грибы — вариант 1

Грибы очистить, промыть, дать воде стечь и нарезать их порционными кусочками. В эмалированной кастрюле разогреть сливочное или растительное масло, положить туда грибы, посолить по вкусу и тушить в собственном соку под крышкой при слабом кипении в течение 40–50 минут. Затем крышку снять, дать соку выпариться и обжаривать грибы до прозрачности масла. Горячие грибы разложить в небольшие (до 0,5 л) заранее простерилизованные банки и залить сверху слоем растопленного сливочного масла не менее 1 см (масло сверху немного присолить). Если банки будут храниться в холодном помещении, их достаточно просто закрыть (не герметично). Если грибы должны храниться при комнатной температуре, банки нужно пастеризовать при температуре 95–100 °С в течение 1 часа и закатать.

*Свежие грибы — сколько имеется, соль — по вкусу, сливочное или растительное масло для жарки — по необходимости, сливочное масло для заливки — по необходимости.*

### Жареные грибы — вариант 2

Грибы почистить и промыть. Поместить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения и варить на небольшом огне 15–20 минут. Чтобы грибы не меняли цвет, можно добавить 2–3 г лимонной кислоты на 1 л воды. После варки грибы обсушить, крупные нарезать, средние и мелкие можно оставить целыми. Выложить подготовленные грибы в большую сухую сковороду держать на среднем огне, помешивая, пока не испарится жидкость. Добавить топленое масло или жир и на том же среднем огне обжаривать грибы еще полчаса. В конце жарки, если соли недостаточно, грибы можно подсолить. Разложить обжаренные грибы по заранее простерилизованным сухим банкам, оставив сверху 1,5 см для слоя масла. Залить грибы маслом, оставшимся от жарки. Если масла не хватает, нужно растопить дополнительное количество. При заливке животным жиром (сало, смалец) сверху его следует присолить.

Закатать банки и стерилизовать в подсоленной воде (225 г соли на 1 л) при температуре 105 °С в течение 1 часа (вода должна накрывать банки выше их уровня). Готовые горячие банки укутать в теплое одеяло на двое суток. После этого стерилизовать их повторно в аналогичных условиях в течение получаса. Грибы могут храниться в темном месте не менее одного года.

*На 1 кг грибов: сливочное или топленое масло (или животный жир) — 350–400 г, соль — 2–3 ч. л.*

### Жареные грибы с луком

Грибы почистить, помыть, нарезать порционными кусочками и ошпарить горячей водой. Репчатый лук (желательно красный) нашинковать. Смешать грибы с луком и обжаривать на сковороде с большим количеством сливочного или растительного масла, посолив по вкусу. Прямо с огня готовые грибы разложить в чистые сухие банки, залить маслом, в котором грибы жарились, закатать и стерилизовать, как указано в рецепте «Жареные грибы — вариант 2». Хранить в темном месте.

*Грибы — сколько уйдет, репчатый лук — в пропорции с грибами от 1:5 до 1:1, сливочное или растительное масло — в достаточном количестве, соль — по вкусу.*

### Грибы, жаренные в сухарях

Для этого рецепта лучше всего подходят молодые, плотные, но при этом довольно крупные грибы, которые можно либо обжарить целиком, либо нарезать на вмятные порционные куски: белые, подосиновики, молодые подберезовики, лисички, подгруздки, крупные сыроежки, целые шляпки рыжиков или молодых груздей. Очень неплохо ведут себя вешенка и молодые трютовики, которые можно нарезать на манер бифштекса — трютовик серно-желтый и печеночница.

Грибы нужно почистить, промыть и тщательно обсушить, после чего нарезать и подсолить. Как вариант, нарезанные и подсолённые грибы можно тушить в сковороде 30–50 минут, пока не испарится большая часть сока. Затем грибы снять с огня (если они тушились), добавить к ним сливочное или растительное масло и сухари, тщательно перемешать и обжаривать 10–20 минут. Горячие грибы плотно уложить деревянной ложкой в подготовленные банки (до верха должно остаться свободное пространство 1–1,5 см), закатать, после чего стерилизовать в подсолённой воде (225 г соли на 1 л) при температуре 105 °С в течение 1,5 часов с момента закипания рассола (вода должна накрывать банки выше их уровня). Хранить в темном месте.

*На 1 кг подготовленных грибов: сливочное или растительное масло — 350 г, яйцо — 2 шт., сухари — 100 г, соль — 20 г.*

## Грибные икра и паштеты

Традиционно грибную икру как заготовку для длительного хранения следует готовить из свежих лесных грибов с плотной мякотью: белых, подосиновиков, подгруздков и лисичек. Однако в современной домашней практике она чаще рассматривается как альтернативный способ переработки (переварки) утративших доверие грибных заготовок, которые надо либо заново переварить (после появления явных признаков плесени, закисания или помутнения), либо уже понятно, что скоро выбрасывать. Нередко та же судьба ждет старые сушеные грибы, которые честно долежали до нового сезона сушки, и варить суп из них не хочется, потому что вот-вот появятся свежие «сухари». Точно так же утилизируют и довольно крупные «здоровые» кусочки свежих грибов (например, поломанные шляпки), оставшиеся после сортировки и переработки, которые не хочется отправлять в заготовки из эстетических соображений. Часто в икру запускают грибы, которых слишком много (например, осенние опята), и все требуемые заготовки из принесенного урожая уже сделаны, а грибы все еще остаются. На икру пускают и плотные грибы с невысокими вкусовыми качествами, например ложные опята и говорушки.

У многих хозяек есть свои фирменные рецепты, секретные ингредиенты и «тайные техники» приготовления грибной икры. Кто-то отваривает целые грибы, а затем рубит их (непременно ножом, без помощи мясорубки или кухонного комбайна!). Другие предпочитают обжаривать грибы с луком, после чего измельчают смесь блендером до консистенции пасты или пюре. В любом случае, конечная цель — существенное или максимальное измельчение. Это, в свою очередь, приводит к тому, что в процессе подготовки икры разрушается гораздо большее количество грибных клеточных стенок, чем при засолке, мариновании или квашении, поэтому грибная икра максимально приближается к понятиям «диетический», «питательный» и «легкоусвояемый» продукт.

Икру обычно делают из смеси грибов, но возможна и «моноикра» из одного вида, все зависит от того, какой оказалась причина появления ее компонентов. Часто икра делается именно из свежих отходов, например ножек зонтиков или ножек грибов, у которых решили засолить или замариновать только одни шляпки. Часто грибную икру делают вместе с овощами и корнеплодами (лук, морковь, помидоры, спаржа, соленые или маринованные огурцы, баклажаны), а также зеленью, но такой продукт уже следует рассматривать как грибоовощную смесь, поэтому подобные рецепты помещены в соответствующем разделе.

Свежие грибы перед приготовлением из них икры отваривают, все прочие (соленые, квашеные, маринованные, стерилизованные, мороженые, сушеные) либо отмачивают, либо отваривают с последующим промыванием. После этого грибы измельчаются (ножом, мясорубкой, блендером) и в них добавляют специи, пряности и зелень. В качестве подкислителей и консервантов используют уксус, лимонную кислоту или томатное пюре. В качестве дополнительной приправы часто берут обжаренный лук или растительное масло.

После тщательного перемешивания икра готова, в таком виде она может простоять в холодильнике несколько дней. Для длительного хранения икру расфасовывают в подготовленные банки, накрывают крышками, помещают в кастрюлю с подогретой до 40–50 °С водой и стерилизуют при слабом кипении не менее 1 часа.

Грибную икру очень удобно заморозить, расфасовав небольшими порциями. Свежую или замороженную, ее можно положить на ломтик поджаренного хлеба, добавить к яичнице, омлету или к картофельному пюре, нафаршировать ею блинчики (да, грибная икра — это еще и фарш), репу, запеченный картофель или помидоры. Добавьте в грибную икру немного сливок или молока, и она превратится в грибное пюре, которое можно подать и как самостоятельное овощное блюдо, и как гарнир к птице или отварному мясу.

Разумеется, грибную икру можно есть свежеприготовленной.

Паштеты представляют собой крайнюю степень измельчения исходного грибного продукта, предназначенного для икры. Грибные паштеты требуют обязательной стерилизации, они готовятся только как заготовки. Для паштета подходят любые виды съедобных грибов или их смесь (рецепт см. ниже).

### **Икра из свежих грибов**

Свежесобранные грибы очистить, промыть в холодной воде и дать ей стечь. У крупных можно отделить шляпки от ножек. В эмалированную кастрюлю налить воду, всыпать соль и лимонную кислоту, довести до кипения, добавить подготовленные грибы и варить на слабом огне до готовности грибов, осторожно помешивая. Выделяющуюся в процессе уваривания грибов пену удалять шумовкой. Грибы считаются готовыми, когда опустятся на дно. Откинуть грибы на дуршлаг для отделения жидкости, промыть холодной водой и дать ей стечь. Грибы мелко нарубить ножом или пропустить их через мясорубку. Полученную массу заправить растительным маслом и уксусом, добавить по вкусу соль и молотый черный перец. Смесь тщательно перемешать и расфасовать в сухие чистые банки, накрыть их прокипяченными крышками и установить в кастрюлю с водой, нагретой до 40 °С, для стерилизации. Время пастеризации при 100 °С для банок вместимостью 0,5 л — 45 минут, 1 л — 55 минут. После обработки банки герметически укупоривают и охлаждают.

*На 1 кг грибов: вода — 200 мл, соль (для отваривания) — 10 г, лимонная кислота — 4 г, растительное масло — 100 мл, уксус (5 %) — 100 мл, соль и черный перец (молотый) — по вкусу.*

### **Икра из свежих грибов с горчицей**

Грибы очистить, промыть и обсушить. В эмалированную кастрюлю налить воду, добавить соль и лимонную кислоту, вскипятить и выложить подготовленные грибы. Варить на слабом огне до готовности, удаляя пену и осторожно помешивая. Готовые грибы промыть в дуршлаге и обсушить, после чего измельчить. Заправить грибы растительным маслом и горчицей, разведенной в уксусе; добавить по вкусу соль и молотый черный перец. Смесь тщательно перемешать и расфасовать в сухие чистые банки, накрыть их прокипяченными крышками и установить в кастрюлю с водой, нагретой до 40 °С, для стерилизации. Время пастеризации при 100 °С для банок вместимостью 0,5 л — 45 минут, 1 л — 55 минут. После обработки банки герметически укупоривают и охлаждают.

*На 1 кг грибов: вода — 200 мл, соль (для отваривания) — 10 г, лимонная кислота — 4 г, растительное масло — 4–5 ст. л., горчица — 1 ст. л., уксус (5 %) — 4–5 ст. л., соль и черный перец (молотый) — по вкусу.*

### **Икра из свежих или замороженных грибов с жареным луком и зеленью**

Грибы почистить, промыть и сложить в эмалированную кастрюлю, добавить воду и соль и варить до готовности на умеренном огне (примерно 25–30 минут), снимая пену. Готовые грибы извлечь шумовкой и горячими пропустить через мясорубку или мелко порубить ножом. Лук очистить,

промыть, нарезать на кружочки и жарить на сковороде до золотисто-желтого цвета. Пропустить лук через мясорубку и прибавить к грибам. Туда же добавить растительное масло, уксус и мелко рубленную зелень укропа, петрушки и кинзы. Всю массу перемешать и плотно уложить в чистые стерилизованные банки. Накрыть банки крышками и пастеризовать при 100 °С (0,5 л — 45 минут, 1 л — 55 минут).

*Для отваривания (на 1 кг грибов): вода — 150 мл, соль — 40–50 г.*

*На 1 банку вместимостью 0,5 л: подготовленные грибы — 250 г, лук жареный — 175 г, масло растительное — 70 мл, уксус (6 %) — 15 мл, зелень и соль — по вкусу.*

### **Икра из свежих грибов с луком и чесноком**

Грибы почистить, промыть, залить водой и варить около 10 минут. Затем воду слить, грибы промыть под проточной водой, сложить в кастрюлю и добавить 1 л воды и соль. Довести до кипения, проварить еще 10–15 минут. Воду слить, грибы пропустить через мясорубку. Лук мелко нарезать и обжарить на растительном масле до прозрачности. Добавить грибы и резаный чеснок, тушить с луком еще 10 минут. Разложить грибную икру в баночки, добавить по 1 ст. л. уксуса на 0,5 л банку. Накрыть банки крышками и пастеризовать при 100 °С (0,5 л — 45 минут, 1 л — 55 минут).

*На 2 банки по 0,5 л: грибы — 1 кг, вода — 1 л, соль (для варки) — 3 ст. л., репчатый лук — 4–5 шт., чеснок — 5 зубчиков, растительное масло (для жарки) — по необходимости, уксус (9 %) — 2 ст. л., соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Икра из соленых грибов**

Промытые соленые грибы и свежий репчатый лук пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, добавить воду, растительное масло, молотый черный перец и гвоздику. Полученную массу подогреть в большой посуде до 90–100 °С, разложить в 0,5-литровые банки и пастеризовать 70 минут. Убрать в холодильник. Через два дня икру пастеризовать повторно еще 1 час. После этого немедленно охладить до температуры 40 °С и убрать на хранение.

*Соленые грибы — 2 кг, репчатый лук — 250 г, вода — 100 мл, растительное масло — 200 мл, соль, молотый черный перец и гвоздика — по вкусу.*

### **Икра из маринованных грибов**

Промытые и обсушенные маринованные грибы пропустить через мясорубку. Полученную массу заправить растительным маслом, солью и перцем. Добавить разведенную в уксусе горчицу. Полученную массу тщательно перемешать и разложить в заранее подготовленные стерилизованные 0,5-литровые банки. Поставить их в большую емкость с горячей водой, пастеризовать в кипящей воде 45–50 минут и закатать. Убрать икру на хранение в прохладное место.

*Маринованные грибы — 1 кг, растительное масло — 5 ст. л., горчица — 1 ст. л., уксус (5 %) — 4 ст. л., соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Икра из сушеных грибов**

Сушеные грибы намочить, промыть каждый гриб в проточной воде. Вымытые грибы отварить в течение 1–1,5 часов (необходимо следить, чтобы они не переварились). Отвар сохранить. Готовые грибы откинуть на дуршлаг и нарубить. В полученную массу добавить соль, душистый перец, гвоздику и растительное масло, перемешать. К смеси добавить грибной отвар и уксусную эссенцию. Полученную массу вновь тщательно перемешать и расфасовать в 0,5-литровые банки, прикрыть крышками и пастеризовать в кипящей воде 1 час.

При желании в смесь можно добавить 3–4 мелко порубленные и обжаренные луковички.

*Сушеные грибы — 300 г, растительное масло — 3–4 ст. л., грибной отвар — 100 мл, уксусная эссенция — 1 ч. л. (или 2–3 ст. л. 5 %-ного уксуса), перец душистый горошком (измельченный) — 2–3 шт., гвоздика (измельченная) — 2 бутона, соль — по вкусу.*

### **Икра из сушеных грибов с луком и томатной пастой**

Сушеные грибы размочить и промыть. Отварить в течение часа и пропустить через мясорубку. Посолить по вкусу, смешать с мелко нарезанным обжаренным репчатым луком, добавить растительное масло и тушить полученную смесь в закрытой посуде 15 минут. Готовую икру заправить томатной пастой и молотым черным перцем, прогреть еще раз, разложить по 0,5-литровым банкам, прикрыть крышками и пастеризовать в кипящей воде 1 час.

*На 200 г сушеных грибов: растительное масло — 100 мл, репчатый лук — 150 г, томатная паста — 200 г, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### Икра из сушеных грибов с майонезом

Сушеные грибы вымочить в холодной соленой воде в течение получаса, затем воду слить и залить грибы небольшим количеством кипятка, чтобы они размягчились. Выдержать грибы до остывания кипятка (полученный отвар сохранить). Пропустить грибы через мясорубку и обжарить с мелко нарезанным луком в растительном масле. Смешать с вареными мелко порезанными яйцами. Залить полученную смесь майонезом и грибным отваром (в котором грибы размачивались). Выложить икру в стерильные банки. Накрыть банки крышками и пастеризовать при 100 °С (0,5 л — 45 минут, 1 л — 55 минут).

*На 100 г сушеных грибов: репчатый лук — 300 г, яйца — 6 шт., майонез — 200 г, грибной отвар — 50 мл, растительное масло — по необходимости, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### Паштет из свежих грибов

Свежие грибы бланшировать и несколько раз пропустить через мясорубку (или измельчить в блендере), после чего положить в кастрюлю и добавить растительное масло. Отдельно обжарить на растительном масле до золотистого цвета мелко нарезанный репчатый лук и натертую морковь. Поджарку смешать с грибной массой, заправить солью, лавровым листом, перцем и уксусом и тушить на маленьком огне в течение 2 часов. Затем выложить в подготовленные банки и стерилизовать в течение 30 минут. Употребляют в холодном виде как закуску.

*На 0,5 л пюре из свежих грибов — 0,5 л растительного масла и 0,5 л овощной «поджарки» из лука и моркови; соль, лавровый лист, черный перец и уксус — по вкусу.*

## Грибная вытяжка

Грибная вытяжка — это своего рода грибной сок, сохраняющий грибные вкус, аромат и питательные свойства. В случае с овощами, фруктами и ягодами такому подходу никто не удивляется, и томатный, яблочный и брусничный соки воспринимаются как совершенная обыденность. Но вот грибной сок известен далеко не всем, и этот вкусный и самый полезный вид заготовок — большая редкость.

Грибная вытяжка известна также под названиями «грибной экстракт» и «грибной концентрат». Ее можно рассматривать как крайний случай приготовления грибной икры, когда последняя измельчается настолько, что ее не видно, или натуральных грибов, которые выварены так сильно, что после приготовления выбрасываются и остается один отвар. Конечно, и то, и другое неверно, но примерно дает представление о «соседях» этого продукта, а также о том, что вытяжка требует обязательной стерилизации, иногда многократной.

Суть заготовки грибной вытяжки сводится к тому, чтобы получить отвариванием или прессованием из свежих грибов (или комбинацией обоих способов) грибной сок, содержащий, помимо вкуса и аромата, высокую концентрацию питательных веществ. Обычно вытяжка уваривается до сиропообразного состояния (отсюда и название «концентрат»), после чего разливается по небольшим банкам или бутылкам и стерилизуется. Максимальное измельчение в комбинации с отвариванием и прессованием позволяет успешно разрушить прочные клеточные стенки грибов, и запертые в них питательные вещества с легкостью выходят наружу, чего практически не происходит при всех остальных вариантах заготовок (за исключением приготовления грибной икры и порошка из сушеных грибов).

Как правило, специи и пряности в вытяжку не добавляют, но иногда вводят небольшое количество соли и лимонной кислоты. Мне встречались рецепты, где в вытяжку добавляется столовый уксус (до 10 % от ее объема) и различные пряности (лавровый лист, перец, гвоздика и даже чеснок), но это существенно сужает спектр будущих способов применения вытяжки<sup>1</sup>. Гораздо разумнее довести «чистую» вытяжку «до ума» нужными ингредиентами непосредственно перед приготовлением того

<sup>1</sup> Экстракт можно сделать остропряным, если добавить к нему перед расфасовкой горячий столовый уксус (3–6 %, 100 мл на 1 л), в котором предварительно разварены душистый, черный и красный перец, лавровый лист, зерна горчицы и другие пряности. Пряный уксус добавляется в пропорции до 1/10 части экстракта. Заправленный уксусом экстракт можно не стерилизовать. Те, кто не любит подкисленные уксусом блюда, могут сдобрить вытяжку пряностями перед ее выпариванием.



или иного блюда. Перед добавлением вытяжку часто разводят водой, так как она очень концентрированная. Грибной экстракт является идеальной основой для грибных, сырных и вегетарианских супов, идет как дополнительный ароматизатор в мясные супы, щи и борщи, может стать основой для соусов (к мясу, рыбе и птице), подлив, салатных и гарнирных заправок, с ним можно делать мясные фарши и начинки.

Вытяжка характеризуется высокой концентрацией питательных веществ и микроэлементов и представляет собой самый полезный и легкоусвояемый продукт, какой только можно приготовить из грибов.

В прохладном месте стерилизованные экстракты хранятся 2–3 года.

### **Грибная вытяжка — вариант 1**

Грибы почистить, промыть, дать воде стечь и нарезать их на куски. В эмалированную кастрюлю налить половину нормы воды, положить соль и лимонную кислоту, довести до кипения и всыпать подготовленные грибы. Варить при слабом кипении 30 минут, добавляя небольшими порциями оставшуюся половину воды. Образовавшуюся на поверхности пену снимать шумовкой. После варки грибы выложить в дуршлаг (дуршлаг разместить над кастрюлей для сбора отвара), дать стечь жидкости, затем пропустить через мясорубку и отжать сок прессованием. Собранный после варки и прессования сок смешать, пропустить через фланелевый фильтр, слить в эмалированную кастрюлю и уварить до половины первоначального объема при постоянном помешивании, чтобы получилась сиропообразная масса. В горячем состоянии расфасовывать в мелкую тару емкостью до 200 г. Банки наполнить на 1 см ниже верха горлышка, накрыть крышками, установить в кастрюлю с подогретой до 70 °С водой и при слабом кипении воды пастеризовать 30 минут. После стерилизации банки немедленно укупорить, проверить качество укупорки и подвергнуть воздушному охлаждению. Кроме мелких банок, вытяжку можно расфасовывать в мелкие бутылки, укупоривая их полиэтиленовыми крышками и резиновыми колпачками. Хранить в прохладном месте.

*На 1 кг подготовленных грибов: вода — 1 стакан, соль — 10 г, лимонная кислота — 2 г.*

### **Грибная вытяжка — вариант 2**

Тщательно очищенные и промытые грибы мелко нашинковать или пропустить через мясорубку, выложить в эмалированную кастрюлю, посолить, добавить лимонной кислоты, долить воду и тушить 30 минут. Выделившийся сок слить в отдельную посуду, а к грибам вновь

добавить воду и тушить до выделения сока. Поступить подобным образом еще 2–3 раза. Разваренные грибы протереть через сито или пропустить через мясорубку, а затем

отжать оставшийся в них сок прессованием. Смешав порции сока, полученные после тушения и прессования, выпарить его на сильном огне, пока он не загустеет, как сироп. Горячий экстракт разлить, процеживая через несколько слоев марли, в бутылочки или небольшие

банки, которые сразу же герметически укупорить и стерилизовать 30 минут в кипящей водяной бане. Через двое суток вытяжку следует пастеризовать повторно в аналогичных условиях. Хранить в прохладном месте.

*На 1 кг подготовленных грибов: вода — 1 стакан, соль — 10–20 г, лимонная кислота — 2 г.*

### **Грибная вытяжка из сырых грибов**

При этом способе в грибы не добавляется ничего кроме соли, даже вода используется только для мытья грибов.

Грибы тщательно почистить и промыть, разрезать на тонкие пластинки и растереть пестиком в деревянной посуде до тех пор, пока не получится густая однородная масса. Полученную массу собрать в холщовый мешочек и поставить под пресс, давление которого следует постепенно увеличивать. Сок отфильтровать и варить на медленном огне, пока его консистенция не станет сиропообразной, после чего добавить соль, расфасовать в мелкую посуду и стерилизовать в кипящей водяной бане 30 минут. Хранить в прохладном месте.

*На 1 кг подготовленных грибов: соль — 20 г.*

### Грибная вытяжка с кусочками грибов

Очищенные промытые грибы нарубить на небольшие (3–5 мм) кусочки, посолить, подождать 10–20 минут, чтобы дали сок, выложить в кастрюлю и в половине нормы воды отварить под крышкой до размягчения. Затем подлить оставшуюся часть воды и варить дальше еще 10 минут. Мягкие грибы с соком слегка раздавить и выпаривать в широкой кастрюле до загустения концентрата. Кипящую вытяжку разлить в мелкую стеклянную тару, закрыть крышками и пастеризовать 90 минут в кипящей водяной бане. Через 2 дня провести вторую стерилизацию (45 минут), а для длительного (2–3 года) хранения — третью (также, как и вторую). Хранить в прохладном месте.

*На 1 кг подготовленных грибов: вода — 0,5 л, соль — 60 г.*

## Грибоовощные смеси

Когда идет сезон заготовок, то обычно план по ним у хозяек и хозяев уже вполне сформирован, и происходит заранее просчитанная битва с урожаем. Пошли огурцы и помидоры — солим, пошли патиссоны — маринуем, пошла капуста — квасим, пошли вишни — варим варенье, пошла брусника — мочим, пошли белые — сушим, и так далее. Я к тому, что продукты разной поры (пусть эта разница всего лишь в неделю) редко пересекаются в заготовках, а если пересекаются, то в сознании все равно не смешиваются и потому тоже друг с другом не объединяются. Именно поэтому грибоовощные смеси, хотя и были изобретены они очень давно, встречаются вовсе не часто. И если в центральных и южных регионах нашей страны, а также на Украине и в Беларуси иногда попадаются умельцы, делающие заготовки из грибов, капусты и прочих компонентов для зимнего супа (это всегда солянки), то на севере и в Сибири, насколько мне известно, такое совершенно не практикуется, не считая редких случаев приготовления соленых и маринованных сморчков и вешенки с папоротником-орляком. Что уж говорить о тех рецептах, когда грибы заготавливаются вместе с мясом, птицей и рыбой — это уж совсем экзотика и, как правило, встретить описание подобных заготовок можно лишь в кулинарных книгах XIX века...

Тем не менее составление комбинированных заготовок — направление очень перспективное. Грибы весьма положительно реагируют на обжаренные, тушеные и маринованные овощи (особенно баклажаны, помидоры и кабачки), любят томатный соус, умеющий объединять самые разнообразные ингредиенты, удачно квасятся вместе с капустой, яблоками и морковью, становятся незаменимыми компонентами консервированных салатов, в том числе и в азиатском стиле (например, «корейских»). Поэтому искренне рекомендую вам отвлечься от стандартного подхода и попробовать «поиграть» с грибами и овощами, начиная с элементарной икры и заканчивая салатами и солянками. Это очень вкусно.

Еще один момент. Практически все грибоовощные смеси можно не стерилизовать и закатывать, а замораживать. Храниться они в обычных морозилках будут не менее полугода, а в холодильниках с морозильными камерами системы SuperFrost (шоковая заморозка) — год и более. Если вы предпочитаете именно заморозку, то приготовленные смеси надо охладить, переложить в пакеты и запаять (или разложить по кюветам) и заморозить.

Любые грибоовощные смеси можно использовать сразу по готовности, заготавливать их в банках вовсе не обязательно.

## ИКРА И ПАШТЕТЫ

Грибная икра — диетический высокопитательный продукт. Это в полной мере относится и к такой икре, которая приготовлена вместе с овощами и зеленью. Не стоит забывать, что грибная икра — не только гарнир или закуска, ее можно использовать в качестве фарша или начинки, а также для бутербродов. Многие рецепты предполагают раскладку горячей готовой икры (особенно приготовленной в духовке или мультиварке при температуре выше 150 °C) в заранее простерилизованные банки с последующим закатыванием. В этом случае дополнительной стерилизации не требуется, но особо осторожные хозяйки могут дополнительно стерилизовать такие заготовки через двое суток после закатывания. Это же относится и к грибным салатам.

### Грибная икра с луком и морковью

Грибы очистить и отварить в хорошо подсоленной воде (2 ч. л. соли на 1 л воды) около 20 минут. Очистить лук и морковь. Лук нарезать мелкими кубиками, морковь натереть на мелкой терке. Обжарить на сковороде в растительном масле лук, затем добавить морковь и жарить до готовности. Отваренные грибы остудить и мелко нарубить. Смешать грибы и обжаренные лук с морковью, добавить соль, перец и лавровый лист. Выложить грибную икру в кастрюлю или другую посуду и поставить в духовку при температуре 180 °С на 1 час. Готовую икру быстро выложить в заранее простерилизованные банки и закатать крышками. Банки перевернуть, хорошо укутать и оставить на несколько часов для остывания. Хранить в темном прохладном месте.

*На 1 кг отваренных грибов: морковь (крупная) — 3 шт., репчатый лук — 5 шт., лавровый лист 3–4 шт., соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### Грибная икра с луком и зеленью

Целые грибы очистить и отварить в хорошо подсоленной воде (2 ч. л. соли на 1 л воды) около 20 минут. Готовые грибы достать шумовкой и горячими пропустить через мясорубку. Нарезанный кольцами лук обжарить в растительном масле до золотистого цвета, также пропустить через мясорубку и добавить к грибам. Смесь залить растительным маслом и уксусом и посыпать нарезанной зеленью. Всю массу перемешать, посолить по вкусу и плотно разложить по подготовленным банкам. Накрыть крышками и стерилизовать на водяной бане при сильном кипении воды (0,5-литровые банки — 40 минут).

*На 1 кг отваренных грибов: репчатый лук — 10 шт., растительное масло — 200 мл, уксус (6 %) — 180 мл, зелень укропа, петрушки и кинзы — по вкусу, соль — по вкусу.*

### Грибная икра с помидорами и луком

Грибы очистить, крупно нарезать и отварить в хорошо подсоленной воде (2 ч. л. соли на 1 л воды) около 20 минут. Отваренные грибы мелко нарезать, отварить и хорошо поджарить на растительном масле. Помидоры пропустить через мясорубку, лук мелко нарезать. Выложить в глубокую сковородку помидоры, лук и обжаренные грибы и поставить тушить в растительном масле примерно на 1,5 часа. Готовую икру плотно разложить по подготовленным банкам. Накрыть крышками и стерилизовать на водяной бане при сильном кипении воды (0,5-литровые банки — 40 минут).

*Грибы — 2 кг, помидоры — 1 кг, репчатый лук — 1 кг, соль и растительное масло — по необходимости.*

### Грибная икра по-крымски

Для этого рецепта жители Крыма предпочитают использовать смесь грибов. Чем больше видов попадет в икру, тем более вкусной она получится. Оптимальный набор — белые, подосиновики, подберезовики, опята, лисички, шампиньоны и сыроежки.

Грибы почистить, промыть, крупно нарезать и отварить в подсоленной воде около 10 минут, после чего вынуть шумовкой, обсушить и пропустить через мясорубку. Лук измельчить в блендере до состояния пюре. Морковь натереть на мелкой терке, смешать с луковой массой и обжарить на растительном масле до готовности моркови. Добавить грибы, пряности и соль и тушить на слабом огне 2 часа. По желанию можно добавить молотый перец чили или соус табаско. За полчаса до готовности икры добавить в смесь измельченный укроп и влить уксус. Готовую горячую грибную икру разложить в заранее простерилизованные банки и закатать. Банки укутать и дать остыть. Хранить в темном прохладном месте.

*На 2 кг отваренных грибов: репчатый лук — 300 г, морковь — 300 г, растительное масло — 200 мл, уксус (9 %) — 1 ст. л., соль — по вкусу, лавровый лист — 3 шт., молотые паприка и черный перец — по 1 ч. л., перец чили или соус табаско — по желанию, укроп (молодой) — 1 пучок.*

### Грибная икра по-белорусски

Белые грибы или подосиновики промыть, почистить и отварить в течение 30 минут. Отвар можно использовать для грибного супа. Готовые грибы извлечь шумовкой, обсушить, пропу-

стить через мясорубку и обжарить в растительном масле в течение 20 минут. Лук измельчить и обжарить в растительном масле. Морковь натереть на терке и обжарить (отдельно от лука) в растительном масле. Обжаренные грибы, лук и морковь сложить в посуду для тушения, перемешать, посолить и поперчить по вкусу, добавить лавровый лист и черный перец и тушить на небольшом огне, постоянно помешивая, около 2 часов. Готовую горячую грибную икру разложить в заранее простерилизованные банки и закатать. Банки укутать и дать остыть. Хранить в темном прохладном месте.

*На 2 кг отваренных грибов: растительное масло — 1 л (0,5 для обжаривания грибов, по 250 мл — для обжаривания лука и моркови), репчатый лук — 0,5 кг, морковь — 0,5 кг, черный перец (горошком), лавровый лист и соль — по вкусу.*

### **Грибная икра с баклажанами**

Грибы очистить, вымыть и крупно нарезать. Поместить в сотейник, влить 2 стакана воды и тушить, пока вся жидкость не выпарится. Добавить растительное масло (2 ст. л.) и обжаривать еще 5–10 минут. Лук очистить и измельчить. Баклажаны очистить от кожицы и порубить на небольшие кусочки. Разогреть в чистом сотейнике растительное масло (2 ст. л.), обжарить лук до золотистого цвета. Добавить оставшееся масло (4 ст. л.) и баклажаны. Перемешать и тушить под крышкой на среднем огне около 10 минут. Чеснок очистить и измельчить. Добавить грибы и чеснок к баклажанам, влить немного (2–3 ст. л.) кипяченой воды и готовить еще 15 минут. Добавить петрушку, уксус, соль и перец, тщательно перемешать. Готовую горячую грибную икру разложить в заранее простерилизованные банки и закатать. Банки укутать и дать остыть. Хранить в темном прохладном месте.

*Свежие грибы — 1 кг, баклажаны — 1 кг, растительное масло — 8 ст. л., репчатый лук — 2 крупные луковицы, чеснок — 4–5 зубчиков, петрушка (измельченная) — 5–6 ст. л., бальзамический уксус (6 %) — 2 ст. л., соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Паштет из грибов и баклажанов**

Баклажаны наколоть вилкой и запекать около 20 минут в духовке при 210 °С до мягкости. Грибы почистить, промыть и отварить в подсоленной воде. Воду слить, грибы обсушить и нарезать пластинками. Чеснок (целые неочищенные от шелухи зубчики) завернуть в фольгу, добавить несколько капель меда и немного растительного масла и запечь в духовке до мягкости (около 15 минут). Лук нашинковать, обжарить до прозрачности, добавить туда грибы и обжаривать еще около 5 минут. Испеченные баклажаны остудить, выскрести из них мякоть. Чеснок остудить и выдавить дольки из шелухи.

Сложить в блендер лук с грибами, чеснок, мякоть баклажанов, всыпать паприку, соль, добавить зелень, соевый соус и пряности по вкусу и перемолоть. Для гармонии очень хорошо добавить несколько капель лимонного сока или бальзамического уксуса.

Готовый паштет плотно разложить по подготовленным банкам. Накрыть крышками и стерилизовать на водяной бане при сильном кипении воды (0,5-литровые банки — 40 минут).

*Отваренные грибы — 500 г, баклажаны (крупные) — 2 шт., репчатый лук — 1 крупная луковица, чеснок — 5–6 зубчиков, паприка — 1 ч. л., зелень (мелко нарезанная) — 1–2 ч. л., соевый соус — 1 ст. л., дополнительные пряности, лимонный сок, бальзамический уксус и соль — по вкусу.*

### **Икра из сушеных и соленых грибов**

Сушеные грибы промыть в теплой воде и отварить. Когда грибы сварятся, откинуть их на дуршлаг и остудить. Смешать с солеными грибами, мелко нарубленным луком и обжарить на растительном масле 15–20 минут. Охлажденную икру заправить уксусом, солью и перцем. При подаче посыпать зеленью лука, петрушки и укропа.

*Соленые грибы — 80 г, сушеные грибы — 40 г, зеленый лук — 10 г, репчатый лук — 30 г, льняное масло — 20 мл, зелень, перец и соль — по вкусу.*

## САЛАТЫ, СОЛЕНЬЯ И ДРУГИЕ СМЕСИ ГРИБОВ И ОВОЩЕЙ

Салаты, приготовленные с грибами и овощами, или грибы, обжаренные с помидорами и баклажанами и кабачками, являются прекрасной закуской к водке или гарниром к мясным блюдам. Помимо этого, такие салаты можно использовать как добавку в щи или вегетарианские супы, подходят они и для мясных бульонов, и даже как начинка к пицце. Поскольку основными растительными компонентами салатов являются лук, морковь и капуста, то в качестве пряностей для таких заготовок лучше выбрать лавровый лист, черный и душистый перцы (горошком) и корень петрушки. В корне петрушки содержатся разнообразные эфирные масла, и аромат грибного салата с его участием будет более насыщенным. Очень хорошо подходит и томатный соус, являющийся к тому же дополнительным консервантом. При обжаривании ингредиентов следует использовать только растительное масло.

Свежие, соленые и маринованные грибы служат отличным компонентом при квашении капусты. Они аналогичны яблокам, которые, будучи заложены в солящую капусту, становятся мочеными. При квашении вместе с капустой масса грибов не должна составлять более 1/3 от массы капусты. Это нужно для того, чтобы, во-первых, процесс закваски шел оптимально и, во-вторых, грибы с сильным привкусом квашеной капусты гораздо вкуснее, чем квашеная капуста с сильным привкусом грибов.

При приготовлении так называемых «корейских салатов» основным овощным компонентом становится морковь. Это действительно настоящий компонент, так как добавляется не для вкуса или цвета, а составляет до половины массы салата и определяет его консистенцию. Грибные корейские салаты, будучи просто убранными в холодильник, готовы к употреблению уже на следующий день. Однако стерилизация может продлить их жизнь до полугода и более.

### Грибной салат

Растительное масло прокалить, добавить нашинкованную морковь и тушить 5 минут. Добавить лук, нарезанный кольцами, и тушить еще 5 минут. Всыпать сахар и нашинкованную капусту и тушить еще 5–10 минут. Добавить нарезанные кружочками огурцы, соль, уксус, очищенный от семян и разрезанный на 4 части перец, крупно нарезанные предварительно отваренные грибы, нарезанные помидоры, лавровый лист и перец, все тщательно перемешать. Салат тушить 30–40 минут, после чего разложить по простерилизованным банкам. Закатать железными крышками. Стерилизовать салат не обязательно.

*На 10 литровых банок: растительное масло — 1 л, отваренные грибы — 1,5 кг, морковь — 1,5 кг, репчатый лук — 1,5 кг, капуста (свежая) — 1,5 кг, огурцы (свежие) — 1,5 кг, помидоры — 2 кг, болгарский сладкий перец — 0,5 кг, сахар — 3 ст. л., уксусная эссенция (70 %) — 1 ст. л., лавровый лист — 3–4 шт., черный перец (горошком) и соль — по вкусу.*

### Грибной салат в томатном соусе

Грибы почистить и бланшировать. После этого воду слить, грибы повторно промыть и отварить в минимальном количестве (только чтобы грибы были покрыты жидкостью, желательно даже не полностью) приготовленного маринада в течение 20 минут. Для приготовления маринада в небольшое количество воды всыпать соль и все подготовленные пряности и проварить их на среднем огне 5–10 минут.

Приготовить томатный соус. Для этого пропустить через блендер 1 кг спелых помидоров, добавить по вкусу соль, сахар, чеснок и пряности. Варить соус до загустения. Когда масса начнет интенсивно выпариваться, для насыщенности цвета можно добавить 1,5 ст. л. томатной пасты.

Лук нарезать среднего размера кольцами. Перемешать грибную массу с томатным соусом, луком и петрушкой и тушить не менее 40 минут, постоянно помешивая. Если масса получается слишком густой, можно добавить кипяченой воды. Перед окончанием готовки салат надо попробовать и при необходимости добавить соль, сахар, чеснок или жгучий красный перец.

Готовый салат плотно разложить по простерилизованным банкам. Закатать железными крышками. Стерилизовать салат не обязательно.

*Отваренные грибы — 3 л, растительное масло — 0,5 л, томатный соус (готовый или сделанный самостоятельно) — 0,5 л, репчатый лук (лучше красный) — 1 кг, лавровый лист — 4–5 шт., черный перец — 15–20 горошин, душистый перец — 8–10 горошин, корень петрушки — 2–3 шт.*



### Грибной салат с огурцами в томатном соусе

Грибы почистить, промыть, нарезать и отварить в подсоленной воде в течение 10–15 минут. Помидоры, капусту, лук и огурцы мелко нарезать. К овощам добавить соль, сахар и растительное масло, перемешать и тушить 20 минут с момента закипания. Добавить к овощам отваренные грибы и тушить еще не менее 20 минут. За 5 минут до окончания готовки добавить уксус. Разложить горячий салат по банкам и закатать.

*Свежие грибы — 3 кг, помидоры — 2 кг (или 1 л томатного соуса), капуста — 1 кг, репчатый лук — 1 кг, огурцы — 0,5 кг, растительное масло — 1 стакан, уксусная эссенция (70 %) — 1 ч. л., сахар — 3 ст. л., соль — 3 ст. л.*

### Капуста, квашенная с яблоками и грибами

Капусту очистить от верхних грязных и поврежденных листьев и тонко нашинковать, после чего слегка размять руками. Яблоки вымыть, очистить от сердцевины и нарезать дольками. Грибы (обязательно свежие, а не соленые или маринованные) очистить, промыть и нарезать пластинками. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Капусту посолить и выложить в посуду для засолки, пересыпая яблоками, грибами и морковью. Примять, накрыть салфеткой, прижать кружком и гнетом. Поставить в прохладное место. Нужно следить за тем, чтобы рассол все время покрывал капусту. Капуста будет готова, когда сок перестанет бродить и станет прозрачным. Хранить в темном холодном месте.

Как вариант хранения, готовую капусту можно переложить в простерилизованные стеклянные банки, закрыть простерилизованными крышками и укупорить.

*Капуста (белокочанная) — 3 кг, яблоки (желательно кисло-сладких сортов) — 0,5 кг, грибы (свежие) — 0,8 кг, морковь — 200 г, соль — 120 г.*

### Капуста с маринованными грибами

Капусту очистить от верхних грязных и поврежденных листьев и тонко нашинковать, после чего слегка размять руками. Подготовленную капусту при закладке в бочку или другую тару послойно пересыпать солью, нарезанной морковью и маринованными грибами. Примять, накрыть салфеткой, прижать кружком и гнетом. Поставить в прохладное место. Нужно следить за тем, чтобы рассол все время покрывал капусту. Капуста будет готова, когда сок перестанет бродить и станет прозрачным. Хранить в темном холодном месте.

*Капуста (белокочанная) — 10 кг, маринованные грибы — 0,5 кг, морковь — 300 г, соль — 160 г.*

### Кабачки или баклажаны, обжаренные с грибами и помидорами

У молодых свежих кабачков или баклажанов обрезать плодоножки, промыть в проточной воде, обсушить и нарезать кабачки на кружочки 1,5–2, а баклажаны — 0,5 см толщиной. Запанировать в муке с солью и обжарить в топленом или сливочном масле с двух сторон до образования корочки.

Грибы почистить, промыть и бланшировать в кипящем соленом растворе (20 г соли на 1 л воды) 2–3 минуты, после чего охладить и нарезать на тонкие ломтики. Сложить грибы на сковороду и тушить 3–4 минуты до полного выпаривания воды. Затем добавить топленое или сливочное масло и обжарить до готовности. Добавить грибы в кабачки/баклажаны и тушить 5–8 минут.

Помидоры разрезать на кружочки, добавить соль, перец и обжарить. Добавить к кабачкам/баклажанам и грибам, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки и кинзы и тушить еще 3–5 минут. Готовую массу горячей расфасовать в банки (желательно 0,5-литровые), накрыть крышками и пастеризовать при 100 °С в течение 35–40 минут.

*На 1 кг кабачков или баклажанов: свежие грибы — 400 г, помидоры — 400 г, сливочное или топленое масло — 250 г, мука для панировки — по необходимости, соль, перец и рубленая зелень — по вкусу.*

### Грибы по-корейски — первый вариант

Грибы отварить (по желанию оставить целыми или нарезать). Добавить к грибам тонко нашинкованную морковь, сахар, соль и покупную приправу. Все перемешать и оставить на 1–2 часа при комнатной температуре. Обжарить лук на растительном масле, выложить его вместе с маслом в общую массу,

перемешать. Добавить пропущенный через пресс чеснок, измельченный острый перец и уксус. Массу плотно разложить по подготовленным 0,5-литровым банкам. Пастеризовать банки 15–20 минут, после чего закатать. Перевернуть вверх дном, укутать и оставить до полного остывания.

*Отваренные грибы (любые) — 3,5 кг, репчатый лук — 1 кг, морковь — 0,5 кг, чеснок — 2 крупные головки, острый красный перец — 2 шт., приправа для моркови по-корейски — 2 упаковки, растительное масло (для жарки лука) — 300 мл, уксус (9 %) — 200 мл, сахар — 8 ст. л., соль — 8 ч. л.*

### **Грибы по-корейски — второй вариант**

Грибы почистить, промыть и отварить в подсоленной воде до готовности. Морковь натереть на терке и добавить к грибам. Влить растительное масло и уксус, ввести чеснок, выжатый через пресс, все тщательно перемешать, дать постоять 5–10 минут. После этого добавить соль, пряности и приправу для моркови по-корейски. Еще раз перемешать. Готовый салат плотно разложить по подготовленным 0,5-литровым банкам. Пастеризовать банки 15–20 минут, после чего закатать. Перевернуть вверх дном, укутать и оставить до полного остывания.

*Грибы — 1 кг, морковь — 1 кг, чеснок — 4 зубчика, растительное масло — 2/3 стакана, уксус (3 %) — 2/3 стакана, соль — 1,5 ст. л., приправа для моркови по-корейски — 1,5–2 ст. л., молотые черный и красный перцы — по вкусу.*

## **ЗАГОТОВКА ДЛЯ СУПОВ (СОЛЯНКИ)**

Солянки обычно используют как «концентрат» для приготовления супа. Вскрытые консервы перекладывают в кастрюлю, доливают воду, доводят до кипения — и суп готов. Для удобства лучше заготавливать порционное количество, которое можно использовать за один раз, поскольку открытая солянка не будет храниться долго даже в холодильнике. Поэтому лучше всего закатывать банки объемом 0,5–1 л. Обычно основными ингредиентами солянки являются свежая или квашеная капуста и грибы, к которым добавляют помидоры и/или томатный соус, морковь, лук, свежие или соленые огурцы, сладкий перец и т. п. Капусту желательно шинковать максимально тонко, чтобы консистенция солянки была однородной. Но иногда капуста не используется, и тогда основными компонентами, помимо грибов, становятся морковь или помидоры.

Солянка подходит не только для супа. Если вы любите тушеную капусту с грибами и овощами, то зимой можно нашинковать головку свежей капусты, добавить в нее литровую банку закатанной солянки, потушить 30 минут, и получится солянка, неотличимая по вкусу от того, как если бы вы приготовили ее из свежих овощей.

Как и грибные салаты, солянка раскладывается по банкам еще горячей и не требует при закатке дополнительной стерилизации. Готовые солянки можно охлаждать и замораживать.

### **Грибная солянка с капустой, томатной пастой и луком «классическая»**

Капусту нашинковать, залить смесью уксуса, масла и воды и тушить в течение 30 минут. Слегка развести водой томатную пасту и добавить ее к капусте, после чего ввести соль, лавровый лист и сахар. Продолжать тушить еще 15 минут.

Пока тушится капуста, грибы почистить и промыть, отварить в течение 20 минут и нарезать порционными кусочками. Нарезанные грибы обжарить вместе с нашинкованным луком. Когда грибы подрумянятся, соединить их с капустой и тушить еще около 5 минут.

Горячую солянку разложить по заранее простерилизованным банкам и закрыть крышками. Хранить в темном прохладном месте.

*Капуста — 1,5 кг, свежие грибы — 1 кг, томатная паста — 150 г, репчатый лук — 100 г, уксус (9 %) — 35 мл, лавровый лист — 4 шт., соль — 25 г, сахар — 25 г, растительное масло — по вкусу.*

### **Грибная солянка с капустой, помидорами, морковью и луком**

Нарезанные соломкой лук и морковь обжарить в растительном масле и положить в кастрюлю. Добавить мелко нашинкованную капусту и нарезанные помидоры, влить масло, посолить по вкусу

и тушить на медленном огне 25–30 минут. Затем добавить отваренные грибы и тушить до готовности. За 5 минут до готовности положить лавровый лист, черный и душистый перец и гвоздику. Горячую солянку разложить по заранее простерилизованным банкам и закрыть крышками. Хранить в темном прохладном месте.

*Отваренные грибы — 2 кг, капуста — 1 кг, помидоры — 1 кг, морковь — 1 кг, репчатый лук — 0,5 кг, растительное масло — 300 мл.*

### **Грибная солянка с капустой, томатным соусом, помидорами, морковью и луком**

Грибы почистить, промыть и отварить, после чего нарезать порционными кусочками. Капусту, морковь и лук нарезать и обжарить на растительном масле. Обжаренные овощи выложить в кастрюлю, добавить грибы и перемешать. Затем ввести нарезанные кубиками помидоры, томатный соус и тушить около 2 часов.

Готовую солянку разложить горячей по стерилизованным банкам и закатать. Хранить в темном прохладном месте.

*Отваренные грибы — 1 кг, капуста — 1 кг, помидоры — 1 кг, морковь — 0,5 кг, репчатый лук — 0,5 кг, томатный соус (не кислый) — 250 мл, растительное масло, соль и сахар — по вкусу.*

### **Грибная солянка с капустой, морковью, луком и зелеными помидорами**

Для этого рецепта используются грибы, не требующие предварительного отваривания (белые, подосиновики, подберезовики, маслята, шампиньоны, зонтики, вешенки, лисички и пр.). Поскольку грибы тушатся непосредственно с овощами, весь их аромат остается в солянке, но при этом требуется дополнительная стерилизация заготовки.

Овощи и грибы нарезать, смешать и тушить в течение 1 часа. Разложить горячую солянку в заранее простерилизованные банки, пастеризовать 25–30 минут и закатать.

*Свежие грибы — 4 кг, капуста — 4 кг, зеленые помидоры — 2 кг, красные помидоры — 1 кг, морковь — 1,5 кг, репчатый лук — 2 кг, растительное масло — 1 л, сахар — 4 ст. л., уксусная эссенция (70 %) — 1 ст. л., соль — по вкусу.*

### **Грибная солянка с квашеной капустой и солеными огурцами**

Грибы почистить, промыть и отварить в течение 15 минут. Остудить и нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Обжарить грибы и лук в половине растительного масла.

Квашеную капусту промыть, слегка отжать и нашинковать. Выложить в кастрюлю, добавить немного воды, оставшееся масло, уксус и тушить в течение 30 минут. Затем добавить нарезанные кольцами соленые огурцы, томатное пюре, лавровый лист, сахар, соль и перец.

Соединить грибы и лук с капустой. Тушить на слабом огне в течение 5 минут. Переложить горячую солянку в заранее простерилизованные банки, пастеризовать 30–40 минут при сильном кипении воды и закрыть.

*На 1 кг отваренных грибов: квашеная капуста — 2 кг, соленые огурцы — 200 г, репчатый лук — 100 г, уксус (9 %) — 50 мл, растительное масло — 100 мл, томатное пюре — 100 г, сахар — 100 г, соль — 20 г, лавровый лист — 2 шт., молотый черный перец — по вкусу.*

### **Грибная солянка с лимонной кислотой**

Грибы почистить, промыть и отварить в течение 15 минут. Остудить и нарезать ломтиками. Морковь натереть на терке, лук порезать полукольцами. Обжарить морковь вместе с луком, сложить в кастрюлю, добавить мелко порезанные капусту и помидоры и тушить на растительном масле 30 минут. Добавить грибы и тушить еще 30 минут. В конце варки добавить соль, лимонную кислоту и пряности. Разложить горячую солянку в заранее простерилизованные банки и закатать.

*На 1 кг грибов: капуста — 1 кг, морковь — 1 кг, помидоры — 1 кг, репчатый лук — 0,5 кг, растительное масло — 300 мл, лимонная кислота — 10 г, черный перец (горошком), гвоздика, лавровый лист и соль — по вкусу.*

### Грибная солянка с сушеными грибами

Грибы замочить с вечера, на следующий день промыть, прокипятить в небольшом количестве воды (отвар сохранить!) и мелко нарезать. Овощи нарезать. Смешать овощи и грибы, залить ставшимся отваром и тушить 2,5–3 часа. За 5–10 минут до готовности добавить уксус. Горячую солянку разложить по заранее простерилизованным банкам и закатать.

*Капуста — 3 кг, репчатый лук — 700 г, морковь — 700 г, помидоры — 700 г, сушеные грибы — 150–200 г, растительное масло — 400 мл, сахар — 200 г, соль — 100 г, уксусная эссенция (70 %) — 1 ч. л.*

### Грибная солянка по-белорусски

В Беларуси для этой солянки предпочитают использовать подберезовики или подосиновики, но подойдут и любые другие лесные грибы.

Грибы почистить, промыть и отварить в течение 15 минут. Остудить и нарезать ломтиками. Морковь натереть на терке, капусту тонко нашинковать, помидоры и лук нарезать, добавить подготовленные грибы, растительное масло, соль, сахар, перец, зонтик укропа, все перемешать и тушить 1,5 часа. Из готовой солянки извлечь укроп, горячей разложить ее в подготовленные банки и закатать.

*На 1,5 кг свежих грибов: капуста — 1 кг, помидоры — 2 кг, морковь — 1 кг, репчатый лук — 0,5 кг, растительное масло — 400 мл, черный перец — 10 горошин, зонтик укропа — 1 шт.*

### Грибная солянка «донская»

Грибы почистить, промыть и отварить в течение 15 минут. Остудить и нарезать ломтиками. Все овощи нашинковать. Раскалить в посуде для тушения растительное масло. Далее все ингредиенты следует укладывать в указанной последовательности с интервалом 5 минут: морковь, лук, капусту, сахар, соль, грибы, болгарский перец, помидоры. Непосредственно перед готовностью добавить уксус и перемешать. Горячую солянку разложить по заранее простерилизованным банкам и закатать.

*Капуста — 1 кг, сладкий болгарский перец — 1 кг, отваренные грибы — 0,5 кг, помидоры — 3 кг, морковь — 1,5 кг, репчатый лук — 1,5 кг, растительное масло — 0,5 л, сахар — 1 стакан, соль — 2 ст. л., уксусная эссенция (70 %) — 2 ч. л.*

Далее я приведу несколько рецептов солянок без капусты. Здесь основным компонентом (по весу) являются грибы, а овощи служат «сопровождением». По вкусу такие солянки являются самыми «грибными».

### Грибная солянка «ассорти»

По сути этот рецепт является вариацией на тему «донской» солянки, но капуста в нем не используется.

Грибы очистить, промыть и отварить в подсоленной воде; обсушить и нарезать порционными кусочками. Морковь нарезать тонкими кружками, лук — кольцами, огурцы и сладкий перец — кружками, помидоры — дольками.

Раскалить в посуде для тушения растительное масло, положить сначала морковь, через 5 минут — лук, еще через 5 минут всыпать сахар. Через 10 минут положить отваренные грибы, огурцы, сладкий перец, помидоры, лавровый лист, соль, перец и влить уксусную эссенцию. Все тщательно перемешать и тушить 40 минут. Горячую солянку разложить в заранее простерилизованные банки, закатать, укутать и оставить до полного остывания. Хранить в темном прохладном месте.

*Отваренные грибы — 1,5 кг, морковь — 1 кг, огурцы — 1 кг, репчатый лук — 0,5–1 кг, помидоры — 0,5 кг, болгарский сладкий перец — 0,5 кг, сахар — 4 ст. л., уксусная эссенция (80 %) — 1 ст. л., лавровый лист — 3–4 шт., растительное масло — 1 л, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### Грибная солянка с помидорами и луком

Грибы почистить, промыть и отварить в течение 15 минут. Отваренные грибы, лук и помидоры порезать на кусочки, сложить в кастрюлю, добавить немного воды и масла и тушить на медленном огне 2 часа вместе с солью, чесноком и пряностями, часто помешивая. Горячую солянку разложить

в заранее простерилизованные банки, закатать, укутать и оставить до полного остывания. Хранить в темном прохладном месте.

*Отваренные грибы — 2 кг, репчатый лук — 1–1,5 кг, помидоры — 1–1,5 кг, растительное масло — 0,7 л, лавровый лист — 4–5 шт., чеснок (мелко нарубленный) — 5 зубчиков, молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### **Грибная солянка с морковью и луком**

Грибы почистить, промыть и отварить в течение 15 минут. Отваренные грибы обсушить, пропустить через мясорубку и обжарить на растительном масле около получаса. Морковь натереть на крупной терке и обжарить. Лук мелко порезать и также обжарить. Объединить и перемешать все обжаренные по отдельности компоненты, сложить в посуду для тушения, посолить, довести до кипения и тушить 3–5 минут. Разложить горячую солянку в заранее простерилизованные банки и закатать.

*Отваренные грибы — 2,5 кг, морковь — 0,5 кг, репчатый лук — 0,5 кг, растительное масло — по необходимости, соль — по вкусу.*

## **Заготовки в мультиварке**

Мультиварки в последнее десятилетие набирают все большую популярность. В некоторых семьях эта «киберкастрюля» реально заменила почти все кухонные приборы, оставив на долю хозяек только чистку и нарезку продуктов. Добрались экспериментаторы и до заготовок на зиму. Мультиварка делает этот процесс очень непривычным. Никакой суеты, спешки, тазиков, жара от плиты или духовки, множества банок... Да, мультиварка совершенно не годится для авральных заготовок, чтобы забить холодильник или заставить погреб. Но в городских условиях так ли уж часто мы сталкиваемся с таким грибным авралом? А вот закатать за один раз несколько баночек рыжиков, или грибной икры, или заготовок для зимнего грибного супа — для этих целей мультиварка подходит как нельзя лучше. При этом и грибные, и овощные компоненты не перевариваются и не пригорают ко дну посуды, как это часто бывает при приготовлении на плите, а грибное варенье и соусы в режиме «Тушение» или «Томление» увариваются до идеальной консистенции без всяких проблем. Помимо небольшой производительности у мультиварок есть еще два небольших недостатка: нежность антипригарного покрытия чаши, требующей бережного отношения, и необходимость осуществления некоторых этапов приготовления на плите или в духовке. Например, при заготовке грибоовощных смесей обжаривание ингредиентов имеет смысл осуществить на плите, а тушение — уже в мультиварке. Если вы опасаетесь за антипригарное покрытие чаши мультиварки, измельчение и пюрирование грибов и сопутствующих продуктов также лучше делать в отдельной емкости, после чего перенести в чашу. Однако если вы являетесь счастливым обладателем погружного блендера с пластиковой или силиконовой насадкой, то можно измельчать продукты прямо в чаше, следя лишь за тем, чтобы насадка не била сильно по ее стенкам.

Как вы понимаете, любое блюдо, приготовленное в мультиварке, является полноценно стерильным, поэтому нет никаких проблем с закатыванием заготовок. Все, для чего герметичная укупорка не рекомендована (в первую очередь это соленые и маринованные грибы), после обработки в мультиварке можно сразу смело закатывать.

Банки для заготовок в мультиварке стерилизуют обычным способом — над паром, на водяной бане, в микроволновке или в духовке, крышки кипятят. Небольшие банки можно стерилизовать в самой мультиварке в режиме «Варка на пару» в течение 30 минут, поместив в контейнер-пароварку доньшками вверх.

### **Грибы, маринованные в мультиварке**

Не требующие предварительного отваривания грибы очистить и промыть. Грибы не нарезать! Залить холодной подсоленной водой и оставить на 20 минут. Воду слить, грибы переложить в мультиварку, влить 2–3 чаши воды, добавить пряности и соль и выставить режим «Тушение» на 40 минут. За пять минут до конца готовки грибы извлечь, нарезать на порционные кусочки и поместить обратно. Добавить уксус (если нужно, снять пену с кипящего маринада). Переложить грибы в стерильные банки и залить маринадом так, чтобы он полностью покрывал грибы. Укутать до полного остывания.



Аналогично можно приготовить стерилизованные солено-отварные грибы, для этого достаточно просто обойтись без уксуса.

*Свежие грибы — 1 кг, соль — 2 ст. л., уксус (9 %) — 5 ст. л., лавровый лист — 2 шт., черный перец — 10 горошин, гвоздика — 3–4 бутона.*

### Грибная икра в мультиварке

Грибы почистить, промыть и отварить до готовности. После этого промыть, обсушить и отложить. Морковь натереть на терке, лук нашинковать кубиками. Загрузить морковь и лук в мультиварку, долить к ним часть масла и поставить в режим «Выпечка» на 30 минут. В это время пропустить отваренные грибы через мясорубку. Готовые овощи извлечь из мультиварки и также прокрутить через мясорубку. Сок с маслом, который при этом выделяется, нужно собрать и добавить в грибы. Вернуть перекрученные овощи в чашу мультиварки, добавить к ним залитые соком грибы, влить остатки масла. Добавить соль и перец, аккуратно перемешать. Включить мультиварку в режим «Выпечка» еще на 20–30 минут. После отключения добавить в икру измельченный чеснок и уксус. Еще раз перемешать и разложить икру по заранее простерилизованным банкам (объемом 0,5 л или менее).

*На две 0,5-литровые банки икры: отваренные грибы — 0,6 кг, морковь (крупная) — 3 шт. (250–300 г), репчатый лук — 4 шт. (250–300 г), чеснок — 5–6 зубчиков, соль — 1 ч. л., растительное масло — 100 мл, уксус (9 %) — 1–2 ст. л., молотый черный или красный перец — по вкусу.*

### Грибной салат на зиму в мультиварке

Этот салат, довольно похожий на капустную солянку (не суп, а второе блюдо), полностью готов к употреблению после вскрытия банки. Он неплох как сам по себе, так и в качестве гарнира к фасоли, гречке или рису, как добавка в супы или овощные рагу.

Морковь натереть на терке, лук нарезать кубиками. Поместить овощи в мультиварку, влить растительное масло и поставить в режим «Выпечка» на 1 час. В это время нашинковать капусту и через 20 минут работы режима «Выпечка» загрузить ее в мультиварку. Еще через 15 минут, когда капуста осядет, вновь открыть крышку и добавить соль, сахар и черный перец. По окончании тушения в смесь добавить предварительно тушеные в собственном соку грибы и томат-пасту. Перемешать, добавить горошины душистого перца, уксус и лавровый лист. Включить режим «Выпечка» на 30 минут и готовить до испарения жидкости (если потребуется, нужно отключить мультиварку раньше). Готовую солянку разложить по заранее простерилизованным банкам, укупорить, дать остыть и убрать на хранение в холодильник.

Чтобы сделать смесь более острой, по желанию в нее можно добавить несколько зубчиков чеснока и увеличить количество томат-пасты.

*Капуста (свежая) — 0,7 кг, морковь — 200 г, репчатый лук — 200 г, грибы (тушеные в собственном соку) — 400 г, томат-паста — 2–3 ст. л., растительное масло — 70–80 мл, уксусная эссенция — 1–2 ч. л., лавровый лист — 2–3 шт., душистый перец — 3–4 горошины, соль — 1,5 ч. л., сахар и молотый черный перец — по вкусу.*

## Грибное масло

Грибное масло готовят на основе сливочного или растительного масел. В настоящее время в качестве заготовки (сезонной или на зиму) грибное масло встречается достаточно редко, хотя до начала XX века это был очень распространенный способ консервации. Сливочное масло с рыжиками и белыми грибами заготавливали практически в каждом имении и хранили в погребах на льду. Поскольку сливочное масло — продукт скоропортящийся, сейчас его обычно готовят для непосредственного использования с непродолжительным хранением в холодильнике. Грибное масло — великолепная добавка к горячим блюдам и гарнирам: кашам (гречневая, рисовая), картофельному пюре и вареной и жареной картошке, макаронам, тостам, омлету, котлетам, мясу, птице и рыбе. В холодном виде оно используется для бутербродов.

В качестве заготовки сливочное масло с грибами хранят в морозилке расфасованным в небольшие порционные стеклянные баночки (оптимально — от детского питания) или брусками, завернутыми в пищевую пленку. Растительное грибное масло можно хранить и при комнатной температуре.

Сливочное масло используют обычное или соленое, но не сладко-сливочное. Вместо него за основу можно взять маргарин, но это существенно снижает вкусовые качества готового продукта.

Из растительных масел чаще всего используется оливковое или подсолнечное, как правило рафинированное, чтобы не перебивать вкус грибов. В европейской кухне помимо упомянутых оливкового и подсолнечного для приготовления растительного грибного масла применяют масла грецкого ореха, фундука, миндаля и виноградной косточки, в американской — арахиса.

С классической точки зрения для приготовления грибного масла лучше всего подходят рыжики, желтая и черная лисички, белые грибы, шампиньоны, луговой опенок, сморчки и трюфели. Из сушеных чесночников можно приготовить сливочное грибное масло с запахом чеснока, а из перечного масленка (перечного гриба) — острое сливочное грибное масло.

Между тем для масла подходят грибы любых видов и любой кулинарной обработки. Сушеные, жареные, тушеные, соленые, маринованные — все они годятся для приготовления и сливочного, и растительного грибных масел. И только трюфели идут на приготовление этого продукта сырыми.

В качестве дополнительных ароматизаторов для масла часто используют прованские травы (особенно в Европе), репчатый и зеленый лук, крапиву, хрен, чеснок, морковь, томат-пюре, уксус, лимонный сок, перец, тимьян, календулу, горчицу, свежую зелень (например, петрушку, укроп, эстрагон). Иногда в качестве дополнительного компонента вводятся различные сыры. К белым грибам, рыжикам и шампиньонам перец и горчицу не добавляют, они плохо сочетаются.

## ГРИБЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ

### Масло со свежими грибами

Свежие грибы потушить с небольшим количеством жира или в собственном соку до тех пор, пока не испарится грибной сок и грибы не станут сухими. Репчатый лук обжарить до прозрачности и добавить к уже готовым грибам. Полученную смесь посолить и тщательно измельчить в блендере. Масло взбить до образования пышной светлой массы, пристающей к стенкам стеклянной миски, добавить смесь из блендера и взбить масло еще раз. Готовое грибное масло разложить в подготовленные банки или формы или сформировать из него бруски или колбаски для замораживания.

*Сливочное масло — 100 г, тушеные грибы — 3 ст. л., репчатый лук — 1 средняя луковица, соль — по вкусу.*

### Масло со свежими грибами и томат-пастой

Грибы отварить в молоке или нежирных сливках и измельчить на мясорубке. Добавить в грибы томат-пасту, заправить солью и перцем и тщательно перемешать. Сливочное масло размягчить при комнатной температуре и взбить. Добавить грибную смесь и тщательно вымешать. Полученную массу завернуть в пищевую пленку или выложить в банки или формы и поставить для застывания в морозилку.

*Сливочное масло — 200 г, отваренные в молоке свежие грибы — 8 ст. л., соль, молотый черный перец и томат-паста — по вкусу.*

### Масло со свежими грибами и сыром

Грибы почистить, промыть и отварить. Лук нарезать. Обжарить грибы с луком на кусочке сливочного масла до легкого подрумянивания грибов и прозрачности лука, остудить. Максимально измельчить сыр, лук и грибы в блендере. Выложить смесь в размягченное при комнатной температуре сливочное масло. В этот момент можно добавить и мелко нарубленную свежую зелень. Все тщательно перемешать, можно взбить еще раз. Полученную массу завернуть в пищевую пленку или выложить в банки или формы и поставить для застывания в морозилку.

*Грибы (отваренные) — 350 г, сливочное масло — 200 г, сыр (твердых сортов) — 150 г, репчатый лук — 1 крупная луковица, пряности, соль и зелень — по вкусу.*

### **Масло с мороженными отварными грибами**

Грибы разморозить, промыть, обсушить и мелко нарубить. Масло взбить. Добавить грибы к взбитому маслу, посолить и поперчить, положить тертый на самой мелкой терке репчатый лук, влить лимонный сок. Масло тщательно вымешать и разложить в подготовленные банки или формы или сформировать из него бруски или колбаски для замораживания.

*Сливочное масло — 100 г, отваренные грибы — 4 ст. л., репчатый лук — 1 средняя луковица, лимонный сок — 1 ч. л., соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Масло с солеными грибами**

Соленые грибы вымочить и вместе с репчатым луком пропустить через мясорубку. Смесь поперчить и тщательно перемешать с размягченным при комнатной температуре сливочным маслом до получения однородной смеси. Полученную массу завернуть в пищевую пленку или выложить в банки или формы и поставить для застывания в морозилку.

*Соленые грибы — 100 г, сливочное масло — 100 г, репчатый лук — 1 шт., молотый черный перец — по вкусу.*

### **Масло с солеными грибами и томат-пастой**

Соленые грибы вымочить для удаления лишней соли (можно в молоке), после чего мелко нарубить или пропустить через мясорубку, заправить солью, перцем и томат-пастой, тщательно перемешать. Дать сливочному маслу размягчиться при комнатной температуре и выложить в него грибную смесь. Добавить лимонный сок и взбить или вымешать. Полученную массу завернуть в пищевую пленку или выложить в банки или формы и поставить для застывания в морозилку.

*Сливочное масло — 100 г, соленые грибы — 100 г, репчатый лук — 1 небольшая луковица, томат-паста — 1 ст. л., лимонный сок — 1 ч. л. или по вкусу.*

### **Масло с маринованными грибами и томат-пастой**

Маринованные грибы промыть, обсушить, мелко порезать, полить луковым маринадом (жидкость от покупного маринованного лука) или смешать с очень мелко порезанной или протертой луковицей, добавить соль, перец и томатную пасту, тщательно перемешать. Добавить полученную смесь в размягченное масло и взбить. Полученную массу завернуть в пищевую пленку или выложить в банки или формы и поставить для застывания в морозилку.

*Сливочное масло — 150 г, маринованные грибы — 80 г, томатная паста — 1 ч. л., луковый маринад — 1 ч. л. (20 г репчатого лука), соль и свежемолотый черный перец — по вкусу.*

### **Масло с сушеными грибами**

Сушеные грибы отварить до готовности и мелко нарубить. Масло заранее вынуть из холодильника, выдержать в течение 3–5 часов при комнатной температуре и взбить. Добавить нарубленные грибы, заправить солью и перцем и снова взбить. Полученную массу завернуть в пищевую пленку или выложить в банки или формы и поставить для застывания в морозилку.

*Сливочное масло — 100 г, сушеные грибы (отваренные и нарубленные) — 3–4 ст. л., репчатый лук — 1 небольшая луковица, молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### **Масло с сушеными грибами и папоротником-орляком**

Сушеные грибы отварить до готовности и дважды пропустить через мясорубку или измельчить в блендере. Соленый папоротник-орляк вымочить, обсушить и обжарить, после чего измельчить на мясорубке или в блендере. Соединить грибы и папоротник и добавить их к выдержанному в течение 3–5 часов при комнатной температуре сливочному маслу, посолить и тщательно вымешать. Полученную массу завернуть в пищевую пленку или выложить в банки или формы и поставить для застывания в морозилку.

*Сливочное масло — 400 г, сушеные грибы — 100 г, соленый папоротник-орляк — 100 г, соль — по вкусу.*

## ГРИБЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

### Масло салатное со свежими грибами

Свежие грибы почистить, вымыть и очень мелко нарезать кусочками одинакового размера. Растительное масло нагреть до кипения, всыпать в раскаленное масло грибы и обжаривать их до тех пор, пока они не станут золотистыми и хрустящими. Остывшее масло вместе с грибами перелить в бутылку, закрыть пробкой и хранить при комнатной температуре.

*Свежие грибы — 150 г, растительное масло — 500 мл.*

### Масло из сушеных грибов

Грибы залить стаканом воды и варить на сильном огне до полного выпаривания жидкости. Сразу после выпаривания влить масло и выдержать грибы в масле на небольшом огне около 10 минут. Выключить огонь, дать маслу остыть при комнатной температуре, после чего прокрутить вместе с грибами в блендере. Перелить в бутылку, закрыть пробкой и дать настояться не менее трех суток.

*Сушеные грибы — 15 г, оливковое масло — 1 стакан.*

## Грибные варенье, цукаты и мед

При словах «варенье из грибов» обычная первая реакция — недоумение. Если дать попробовать кому-то такое варенье, особенно когда неочевидно, что оно сделано именно из грибов (грибы смолоты в пюре, или это, допустим, ни на что не похожая черная лисичка), далеко не каждый сможет понять, из чего оно сварено. И практически каждый скажет, что вкусно. Но стоит после этого упомянуть, что варенье грибное, многие скривятся. Конечно, нетрадиционное использование продукта часто вызывает недоумение. Но ведь это не значит, что получается невкусно. Едят же и арбузы с солью, и помидоры с сахаром, да и сладкое мясо — не такая уж редкость, та же баранина с финиками и коричневым сахаром. Поэтому искренне рекомендую вам попробовать сладкие заготовки из грибов. Это и необычно, и очень вкусно.

Первым рецептом грибного варенья, с которым я столкнулся, было варенье из желтых лисичек, которое традиционно варят в Галиции (Западная Украина). Видимо, выходцы из этого региона осели в прошлом веке в Израиле, потому что аналогичное варенье начали варить и там. Скажу честно, варенье мне понравилось не очень. Не из-за вкуса (хотя к нему тоже есть вопросы), а потому, что грибы, согласно рецептуре, смалываются в пюре, и внешне уже никак не скажешь, что они присутствуют. Аналогичное разочарование постигло меня, когда я впервые увидел варенье из одуванчиков — никаких плавающих в сиропе цветов солнечного оттенка, как мне почему-то представлялось.

Следующее попробованное мною грибное варенье — из маслят — уже содержало вполне видимые грибные фрагменты, а мелкие маслята даже присутствовали целиком. Это было необычно, вкусно и красиво. Но чего-то все-таки не хватало. Тогда я взялся экспериментировать с грибным вареньем сам. И очень быстро понял, чего ему действительно недостает. Грибному варенью в классическом исполнении не хватало леса и соли, потому что все-таки это грибы, а не сливы или крыжовник. И грецкий орех тут не помогает, гораздо лучше положить молодую сосновую шишку. Стоит только добавить в грибное варенье немного соли (обычной или морской) и привнести в банку лес (положить еловую веточку, зеленую шишку или ягоды можжевельника, в крайнем случае — смолистый розмарин), оно совершенно преобразится. Не все понимают варенье с солоноватым привкусом, но в подавляющем большинстве случаев приготовленное мною грибное варенье с добавлением соли людям нравится. К примеру, в Болгарии его вполне оценили. Между прочим, одно из любимых блюд у жителей Карелии (и особенно у собственно карелов) — соленая селедка, которую надо запивать горячим сладким чаем. Если задуматься, то получается примерно то же самое, что и со сладко-солоноватым грибным вареньем. Вкус варенья можно ненавязчиво менять, приготовив его на разных соках. Подойдет практически любой — брусничный, черничный, манговый, ананасовый, вишневый, апельсиновый и даже морковный. Грибы лучше брать либо с плотной мякотью, либо, наоборот, совсем мягкие. В русскоязычном интернете наиболее распространен рецепт грибного варенья из маслят, но мне опять-таки не очень

понравилось: маслята, несмотря на свою мягкость, не очень хорошо «берут» вкус сиропа. В итоге после многочисленных экспериментов лично для себя я сделал вывод, что лучшие грибы для варенья — это черная и желтая лисичка, вешенка, козляк и мокруха. Лисички и вешенка ведут себя в варенье на манер цукатов (кстати, цукаты из них тоже отличные), а козляки и мокрухи идеально впитывают сироп.

Что касается черного трюфеля, то этот гриб со своим «солено-орехово-земляным» вкусом отлично дополняет мед, а в сочетании с орехами становится прекрасным компонентом в цукатах из фаршированных фруктов. Сладкие «пьяные» трюфели, приготовленные с добавлением коньяка, очень вкусны как десерт и подаются с вином или мороженым.

Вообще-то на нашей планете есть и просто сладкие грибы. Это единственный в своем роде сладкий венгерский трюфель (именно так он и называется — сладкий венгерский трюфель), близкий родственник нашего посадского трюфеля. Дополнительно хочу уточнить, что это не конфета «трюфель», а именно гриб, встречающийся только в Венгрии в лесах, образованных робинией ложноакациевой. Он очень популярен в пределах своей страны. Этот трюфель обладает необычайно сладким, практически неотличимым от сахара вкуса. С учетом сильной, даже приторной сладости, гриб используется для всевозможных десертов, кексов, пудингов, как сладкая начинка для пирогов и пирожков, из него делают мороженое, крем для пирожных, его добавляют вместо сахара в чай и кофе, делают с ним коктейли, а в качестве заготовок — цукаты и варенье. Мне довелось попробовать этот гриб и в сыром, и в приготовленном виде, и я был поражен необычностью ощущений. К сожалению, просто купить (т. е. заказать с доставкой из Венгрии) сладкий трюфель очень сложно, так как он охраняется законом и запрещен к экспорту.

Рецепты грибных сладостей я помещу при описании соответствующих грибов.

## Грибные настойки и другие алкогольные напитки из грибов

Грибной алкоголь — явление достаточно редкое не только в России, но и в мире. Когда заходит речь о сочетании грибов и спирта (или водки), в голову приходят в основном лекарственные настойки из чаги, мухомора или весёлки, но никак не напитки. Между тем опьяняющие составы на основе грибов известны с древнейших времен. Я говорю, разумеется, не о дрожжах, которые тоже грибы (сбраживание дрожжами известно людям уже десятки, а то и сотни тысячелетий, и брага, пиво и вино — древнейшие грибные напитки), а о «нормальных» грибах, различимых без микроскопа.

Еще при завоевании казаками Сибири стали известны настои, приготовляемые на основе мухомора. Алкоголь не был известен исконным жителям Сибири, и они использовали красные мухоморы как одурманивающий компонент по аналогии с этиловым спиртом. Такие настои пили различные народы, в том числе ительмены, сахалинские нивхи и обские угры. Мухомор настаивали не только на воде, но и на кипрейном сусле и даже на молоке. Однако для мухоморов использовались не только «нейтральные», безалкогольные жидкости. Известно, например, что Витуса Беринга угощали брагой из голубики с вымоченной в ней мухоморами. Впоследствии, разумеется, мухоморы стали настаивать на водке, но сам по себе факт существования древнего грибного алкогольного напитка достаточно сложной, многоступенчатой рецептуры весьма интересен.

Повторить этот старинный рецепт несложно. Собственно говоря, я его повторил. Исходить нужно из того, что в те стародавние времена брага была конечным продуктом, а вовсе не заготовкой для самогона. О перегонных аппаратах еще и слыхом не слыхивали. Поэтому нужно собрать ягоды голубики в лесу (а не купить сортовые, крупные и красивые, но безжизненные и безвкусные) и, не промывая (нам надо сохранить природные дрожжи), раздавить их до состояния грубого пюре. Кстати, подойдут и подгнившие ягоды — они прекрасный источник дрожжей. Я уверен, что аборигены при приготовлении новой порции напитка для ускорения созревания использовали закваску — некоторое количество браги, полученной ранее, но, поскольку достоверных сведений нет, будем считать, что закваски под рукой не имеется. Для полной аутентичности пюре надо выложить в деревянную посуду или в плотный, не протекающий кожаный мешок, и залить водой так, чтобы она полностью покрыла ягоды. Теперь хорошо (но не герметично) прикрытую емкость нужно убрать в темное теплое место недели на две,



до прекращения брожения. Полученную брагу надо профильтровать. Я бы рекомендовал сделать это медленно, через смесь ароматических трав, как поступали некоторые народы Южной Сибири. Полученная жидкость — основа для настаивания мухомора. Высушенные на солнце шляпки (печек, духовок и электросушилок тогда, как ни странно, тоже не было) следует поместить в профильтрованную брагу в количестве 3–5 штук (в зависимости от их размера) на 1 л жидкости. Настаивать в деревянной посуде не менее 3 недель при комнатной температуре в темном месте. Полученный напиток (я бы назвал его «Мухоморовка по-сибирски») комбинирует в себе сразу два опьяняющих компонента — алкоголь и мухоморы. Конечно, возникает желание перегнуть его (сивушные масла, специфический привкус — все это не очень привычно нашим избалованным современникам), но оно в корне неверное. Именно сочетание невысокого градуса браги с алкалоидами мухомора является гармоническим, оно оказывает выверенное тысячелетиями специфическое, но достойное и незабываемое воздействие.

С современной точки зрения мухоморовую брагу можно дополнительно улучшить парой ягод можжевельника, или несколькими травинками зубровки, или настаиванием вместе с мухоморами еще и на перегородках из грецкого ореха. Но это уже баловство.

Если исключить лекарственные цели, в наше время алкогольные напитки приготавливаются практически всегда на основе черных трюфелей или шиитакэ. В Европе и Америке распространены трюфельные водка (у нас она теперь тоже появилась, ее изготавливает компания «Органика» совместно с «Грибным Местом»), коньяк, бренди, портвейны и вина; в США, Канаде, Австралии, Греции и Бельгии варят трюфельное и лисичковое пиво, а в Китае, Корее и Японии — пиво из шиитакэ (в Японии есть еще и слабоалкогольная шии-кола); встречаются и такие экзотические напитки, как трюфельный ром (Карибы), трюфельный прозрачный ликер с миндалем и ванилью (Франция) и трюфельный бурбон (США). В царской России в свое время было распространено изготовление водочной настойки на основе черного летнего трюфеля и зубровки (травы). Сладкие слабоалкогольные сиропы-коктейли (продаются в жестяных банках) приготавливают в Японии, Корее и Китае на основе древесных грибов-дрожалок.

Интересно, что среди всех алкогольных напитков с трюфелями наиболее распространена именно водка (причем, разумеется, ни одной российской марки). Это совершенно естественно, поскольку именно в чистом алкоголе без всяких купажей и прочих примесей трюфельный вкус сохраняется и передается наилучшим образом.

В домашних условиях белое вино, портвейн, коньяк и водку можно настаивать на обрезках зрелого черного трюфеля, добавленных в пропорции 1:10 (т. е. на 1 л алкогольного напитка — 100 г трюфелей). Чистить трюфели от «кожуры» не надо. Настаивание должно происходить в темноте, при комнатной температуре, достаточно длительное время — от трех недель (водка, белое вино) до 2,5 месяцев (коньяк, бренди, портвейн). Для вина и водки лучше подходят «легкие» летние черные трюфели, для коньяка, бренди и портвейна — «тяжелые» («мускусные») зимние. Если помимо черного трюфеля добавить в водку зубровку (3–4 травинки на 2 недели, после чего траву вынуть и продолжать настаивать только на трюфеле), то получится изумительный напиток с мягким трюфельно-кумариновым вкусом.

Разумеется, все настойки по завершении приготовления требуют фильтрации, так как грибы дают приличный осадок. Коньяк или бренди, настоянные на трюфелях, можно использовать не только «как есть», но и в составе коктейлей. Так поступают в Европе. Чтобы вкус алкогольных напитков на трюфелях стал еще лучше, после очистки к ним можно добавить несколько капель концентрированного трюфельного сока (именно сока, а не масла).

В целом же за долгие годы мне удалось столкнуться лишь с тремя отечественными рецептами, где алкогольный напиток приготавливался не из трюфелей. Это чаговая брага на березовом соке, настойка на белых грибах и кагор на дождевиках.

### **Чаговая брага на березовом соке**

Этот рецепт интересен своей многоступенчатостью, а также тем, что все компоненты дает сама береза. Сбраживание происходит без добавления сахара, его осуществляют природные дрожжи, живущие на коре дерева и в березовом соке. В одном литре березового сока содержится 0,5–2,5 % сахара.

Соответственно, чтобы получить брагу нормальной крепости, его нужно существенно упарить. Для получения около 5 л чаговой браги понадобится около 15 л березового сока.

Сначала 1 л сока следует отлить в отдельную емкость: он будет использоваться как натуральная закваска. Остальной сок нужно перелить в большую кастрюлю и нагревать на плите до закипания. Потом убавить огонь до минимума и варить сок до того момента, пока не останется 4–5 л. Далее содержимое кастрюли нужно охладить до 20–25 °С и приступить к следующему этапу.

Смешать перебродивший сок с отлитым ранее (для закваски). Полученную жидкость перелить в емкость для брожения (бутыль — лучше всего), добавить молоко или кефир. Установить на бутылку гидрозатвор и перенести ее в теплое место (18–28 °С). Нужно иметь в виду, что в силу разных причин натуральные дрожжи могут не сработать (в конце концов, они могли просто не попасть в сок). Если спустя 2 дня после закладки браги нет признаков брожения, тогда, чтобы не испортить сок и свой труд, советую добавить 150 г прессованных или 30 г сухих дрожжей.

Через 9–16 дней, когда брожение закончится, слить брагу с осадка.

Теперь приступаем к обработке грибной составляющей. Подготовленную чагу замочить на 8 часов (на ночь) для размягчения. После этого натереть, чтобы получился порошок, из расчета 1 часть гриба на 5 частей браги. Добавить чагу в брагу и выдержать в теплом месте 3–5 дней. Возможно повторное небольшое брожение — это не страшно. Готовый напиток процедить.

*Березовый сок — 15 л, молоко (кефир) — 2 ч. л., чага (порошок) — 1 л.*

### Настойка на белых грибах

В принципе большинство свежих шляпочных грибов в водочной или спиртовой настойке дают отвратительный вкус. Я помню, как еще будучи студентом, попробовал спирт, в котором около года пролежали образцы какого-то сорта шампиньонов. Ощущения были ужасные. Представьте себе вкус самого дрянного виски плюс острый привкус картона и вяжущие ощущения во рту. Когда делаешь настойку на свежем (а не сушеном, как положено) мухоморе, это не так мерзко, да и преследуются при этом иные цели, так что вкус теряет значение.

Поэтому я очень удивился, когда в одной из деревень Владимирской области мне довелось попробовать настойку на белых грибах с вполне приятным вкусом. Я вообще люблю цветные и ароматизированные водки (анисовая, чесночная, хреновуха, огуречная, «Зубровка», «Старка», «Охотничья» и т. д.). Эта настойка оказалась как раз из этой когорты. Разумеется, она была приготовлена на сушеных (а не на свежих) белых грибах<sup>1</sup>.

Шляпки сушеных белых грибов нужно прокалить на чистой сковороде не менее 10 минут. (Если адаптировать комментарий автора рецепта к литературному русскому языку, то он пояснил, что прокаливание требуется для полной денатурации грибного белка, иначе в настойке грибы неизбежно превратятся в мокрые «тряпочки», а сам напиток будет выглядеть недостаточно привлекательно.) Готовые грибы охладить при комнатной температуре и всыпать вместе с пряностями в водку. Настаивать 2–3 недели в темном месте. По окончании настаивания можно процедить.

Думаю, что аналогичная настойка на сушеных сморчках (их можно будет взять побольше белых — грамм 50 на 1 л) тоже будет весьма вкусной.

*На 1 л водки: сушеные белые грибы — 15–20 г, укроп (семена) — 0,5 г, лавровый лист — 1 (маленький), черный перец — 3 горошины, душистый перец — 2 горошины, гвоздика — 1 бутон.*

### Кагор на дождевиках

Для этого рецепта, добытого мною в Крыму, подходят молодые дождевики любого вида, собранные в сезон и высушенные в электросушилке. Можно использовать высушенные и целиком, и нарезанными — это не имеет значения, так как грибы все равно придется измельчить в порошок: например, растереть в ступке.

<sup>1</sup> Чтобы не быть столь категоричным, я должен сказать, что при правильном подходе и из свежих грибов можно сделать замечательный по вкусу алкоголь. Примером такого напитка может быть болгарская рация на белых грибах с медом, рецепт которой я приведу в разделе «Как заготавливают грибы за границей».

Полученный порошок заливается кагором и слегка перемешивается. Бутылку надо вновь закрыть пробкой и убрать в холодильник для настаивания на 1–2 недели. Перед употреблением профильтровать.

На выходе получается вино с очень приятным грибным привкусом, к тому же обладающее выраженным лечебным действием (улучшение цвета лица, прекращение шелушения кожи, исчезновение синих кругов под глазами). Правда, для лечебных целей такое вино нужно пропивать курсом по 1 ст. л. в день.

Кагор лучше покупать не «химический», самый дешевый, а какой-нибудь нормальный. Думаю, что и другие сладкие вина (не приторные, типа «Изабеллы», а с мягким вкусом, как грузинские) вполне для дождевиков подойдут.

*На 1 бутылку кагора (0,75 л): порошок из сушеного дождевика — 15 г.*

## ХРАНЕНИЕ ЗАГОТОВЛЕННЫХ ГРИБОВ

### Хранение соленых, маринованных и квашеных (негерметично закрытых) грибов

Хранить соленые грибы следует в прохладном, хорошо проветриваемом помещении или холодильнике при оптимальной температуре 2–4 °С, но не ниже 0 и не выше 7 °С. Нужно регулярно проверять, чтобы грибы всегда находились в рассоле. Если рассол испарится и не будет покрывать все грибы, то в посуду следует доливать остуженную кипяченую воду. При низкой температуре грибы промерзнут, будут крошиться, утратят вкусовые качества. Хранение соленых грибов при температуре выше 7 °С тепла, особенно при комнатной температуре, может вызвать их закисание и порчу (за счет начавшегося размножения бактерий и плесеней). Этому же способствует прикрытие банок пергаментной бумагой или полиэтиленовой пленкой (в сыром и теплом помещении вода в банках будет испаряться, и грибы заплесневеют). Срок хранения соленых грибов при комнатной температуре можно существенно увеличить, если набивать их в банки очень плотно и медленно, так, чтобы совершенно не осталось пузырьков воздуха. Между тем, при невозможности хранить соленые грибы в сухом помещении с низкой температурой или в холодильнике лучше после готовности их стерилизовать.

В случае появления плесени кружок и ткань промывают в горячей, слегка подсоленной воде. Плесень на стенках посуды обтирают чистой тряпкой, смоченной в горячей воде. Если плесень продолжает интенсивно развиваться, грибы можно переварить, засолив их горячим способом, или замариновать их, или переработать на грибную икру.

В растворе соли грибы консервируются не полностью, в созданной вами соленой среде деятельность микроорганизмов лишь ограничивается, но не прекращается. Чем гуще рассол, тем лучше сохраняются грибы. Но в этом случае грибы становятся настолько пересоленными, что практически полностью теряют свою ценность. Напротив, в совсем слабых рассолах происходит молочнокислое брожение и заквашивание грибов. Хотя такое брожение не является вредным, оно все же придает грибам кисловатый вкус, и широкое использование таких «малосольно-квашеных» грибов в пищу становится невозможным.

Чтобы на поверхности грибов не появлялась плесень, их следует укладывать в герметически укупоренную посуду и хранить в холодном и сухом помещении. Если же банки прикрыть пергаментной бумагой или целлофаном, то в сыром и теплом помещении вода в банках будет испаряться, и грибы заплесневеют.

Маринованные грибы хранят в прохладном помещении или холодильнике при температуре около 8–10 °С. В пищу их можно употреблять обычно через 25–40 дней после маринования. В случае появления в банках плесени маринад следует слить, а грибы промыть кипятком, после чего сделать новый маринад по тому же рецепту, переварить в нем грибы, а затем сложить их в чистые пропаренные банки и вновь залить маринадом. Это не очень сильно ухудшит вкусовые качества грибов.

Порчу нестерилизованных грибных консервов могут вызвать дрожжи, плесени и неспорообразующие бактерии. При развитии дрожжей и молочнокислых бактерий выделяется большое количество углекислого газа, что вызывает вздутие банок. Для плесеней характерна потребность в кислороде, это затрудняет их развитие в консервах, находящихся в герметичной таре. Порча микроорганизмами грибных

консервов, приготовленных не только холодной засолкой или квашением, но и «горячим» способом (горячая засолка и маринование), — явление достаточно распространенное, так как споры многих бактерий и некоторых плесеней стойки к нагреванию. При этом грибные консервы портятся только тогда, когда оставшиеся микроорганизмы находят благоприятную среду для своего роста и размножения (как правило, это избыток сахара, недостаток кислотности и частичная или полная анаэробность или, наоборот, слишком легкий доступ кислорода). В пастеризованной продукции могут сохраняться споры плесеней *Aspergillus* и *Penicillium*. При этом опасность представляют не столько сами колонии плесеней, развивающиеся на поверхности грибных консервов, сколько токсины, выделяемые колониями в раствор.

Хранят соленые и маринованные грибы в стеклянных банках, глиняных и деревянных емкостях, эмалированных кастрюлях, ведрах и любой другой неокисляющейся посуде. Наилучшим способом защиты консервов служит заливка их перед тем, как убрать на хранение, растительным маслом или растопленным салом (как вариант — топленным сливочным маслом). Это предотвращает внешний доступ к грибам спор бактерий и плесеней и создает умеренно-аэробные условия внутри тары (т. е. кислород проникает сквозь масло или жир в количестве недостаточном, чтобы обеспечить развитие аэробных бактерий и плесеней, но в избыточном для бактерий анаэробных). При этом банки или другую посуду лучше завязать сверху марлей или тканью. Если грибы хранятся в небольших банках, их можно закрывать стеклянными или закручивающимися металлическими крышками, но неплотно и соблюдая при этом все предосторожности против возникновения ботулизма.

Есть и еще один интересный способ длительного сохранения соленых грибов без стерилизации. О нем я узнал от Елены Мекк (Череповец). После просаливания грибы следует разложить по банкам, плотно, без пустот. Грибы должны доходить почти до верха банки. Поверх них кладется хлопчатобумажная тряпочка, *смоченная в водке* (именно водка предотвращает появление плесени). После этого грибы прижимаются палочками, заведенными крест-накрест за плечики банки (аналогично тому, как грибы иногда придавливаются пластмассовыми крышками перед заливкой заполненной банки прокаленным растительным маслом). Эти палочки тоже предварительно смачиваются водкой. Над грибами должен выступить сок, покрывающий их на 1–2 см. Если сока недостаточно, можно долить горячую соленую воду (1 ст. л. на 1 л воды). Сверху банка закрывается плотной пластмассовой крышкой с бортиком, тоже смоченной в водке. В таком виде соленые грибы могут храниться в прохладном месте до следующего урожая или даже дольше.

Квашеные грибы, в силу специфики своего приготовления, не могут храниться долго. Если у вас нет возможности съесть их в течение недели-другой после созревания, то для последующего длительного хранения их нужно стерилизовать.

## Хранение пастеризованных и стерилизованных (герметично закрытых) грибов

При консервации грибов на зиму с последующей стерилизацией и закаткой всегда следует помнить, что при неправильной технологии они могут нанести непоправимый вред здоровью и даже угрожать жизни. Два главных правила, которых следует придерживаться, — либо досконально соблюдать условия стерилизации, либо не закрывать грибы при солении, мариновании и квашении герметически.

Общеизвестно, что наиболее опасным токсином консервов является ботулотоксин, вызывающий ботулизм. По мнению специалистов, ботулизм в 50 % случаев является смертельно опасным, поэтому к предупреждению такого отравления следует относиться предельно серьезно. Ботулизм развивается в результате попадания в организм пищевых продуктов или воды, содержащих ботулотоксин, вырабатываемый спорообразующей палочкой (бактерией) *Clostridium botulinum*. Ботулотоксин поражает спинной мозг, вследствие чего нарушается иннервация мышц, развивается прогрессирующая острая дыхательная недостаточность. «Входными воротами» являются слизистые оболочки дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта или поврежденная кожа. От человека к человеку инфекция не передается. При непосредственном попадании в человеческий организм как самих ботулиновых бактерий, так и их спор, заболевание также не развивается, так как для продуцирования токсина нужны строго анаэробные условия.

Полученный порошок заливается кагором и слегка перемешивается. Бутылку надо вновь закрыть пробкой и убрать в холодильник для настаивания на 1–2 недели. Перед употреблением профильтровать.

На выходе получается вино с очень приятным грибным привкусом, к тому же обладающее выраженным лечебным действием (улучшение цвета лица, прекращение шелушения кожи, исчезновение синих кругов под глазами). Правда, для лечебных целей такое вино нужно пропивать курсом по 1 ст. л. в день.

Кагор лучше покупать не «химический», самый дешевый, а какой-нибудь нормальный. Думаю, что и другие сладкие вина (не приторные, типа «Изабеллы», а с мягким вкусом, как грузинские) вполне для дождевиков подойдут.

*На 1 бутылку кагора (0,75 л): порошок из сушеного дождевика — 15 г.*

## ХРАНЕНИЕ ЗАГОТОВЛЕННЫХ ГРИБОВ

### Хранение соленых, маринованных и квашеных (негерметично закрытых) грибов

Хранить соленые грибы следует в прохладном, хорошо проветриваемом помещении или холодильнике при оптимальной температуре 2–4 °С, но не ниже 0 и не выше 7 °С. Нужно регулярно проверять, чтобы грибы всегда находились в рассоле. Если рассол испарится и не будет покрывать все грибы, то в посуду следует доливать остуженную кипяченую воду. При низкой температуре грибы промерзнут, будут крошиться, утратят вкусовые качества. Хранение соленых грибов при температуре выше 7 °С тепла, особенно при комнатной температуре, может вызвать их закисание и порчу (за счет начавшегося размножения бактерий и плесеней). Этому же способствует прикрытие банок пергаментной бумагой или полиэтиленовой пленкой (в сыром и теплом помещении вода в банках будет испаряться, и грибы заплесневеют). Срок хранения соленых грибов при комнатной температуре можно существенно увеличить, если набивать их в банки очень плотно и медленно, так, чтобы совершенно не осталось пузырьков воздуха. Между тем, при невозможности хранить соленые грибы в сухом помещении с низкой температурой или в холодильнике лучше после готовности их стерилизовать.

В случае появления плесени кружок и ткань промывают в горячей, слегка подсоленной воде. Плесень на стенках посуды обтирают чистой тряпкой, смоченной в горячей воде. Если плесень продолжает интенсивно развиваться, грибы можно переварить, засолив их горячим способом, или замариновать их, или переработать на грибную икру.

В растворе соли грибы консервируются не полностью, в созданной вами соленой среде деятельность микроорганизмов лишь ограничивается, но не прекращается. Чем гуще рассол, тем лучше сохраняются грибы. Но в этом случае грибы становятся настолько пересоленными, что практически полностью теряют свою ценность. Напротив, в совсем слабых рассолах происходит молочнокислое брожение и заквашивание грибов. Хотя такое брожение не является вредным, оно все же придает грибам кисловатый вкус, и широкое использование таких «малосольно-квашеных» грибов в пищу становится невозможным.

Чтобы на поверхности грибов не появлялась плесень, их следует укладывать в герметически укупоренную посуду и хранить в холодном и сухом помещении. Если же банки прикрыть пергаментной бумагой или целлофаном, то в сыром и теплом помещении вода в банках будет испаряться, и грибы заплесневеют.

Маринованные грибы хранят в прохладном помещении или холодильнике при температуре около 8–10 °С. В пищу их можно употреблять обычно через 25–40 дней после маринования. В случае появления в банках плесени маринад следует слить, а грибы промыть кипятком, после чего сделать новый маринад по тому же рецепту, переварить в нем грибы, а затем сложить их в чистые пропаренные банки и вновь залить маринадом. Это не очень сильно ухудшит вкусовые качества грибов.

Порчу нестерилизованных грибных консервов могут вызвать дрожжи, плесени и неспорообразующие бактерии. При развитии дрожжей и молочнокислых бактерий выделяется большое количество углекислого газа, что вызывает вздутие банок. Для плесеней характерна потребность в кислороде, это затрудняет их развитие в консервах, находящихся в герметичной таре. Порча микроорганизмами грибных



консервов, приготовленных не только холодной засолкой или квашением, но и «горячим» способом (горячая засолка и маринование), — явление достаточно распространенное, так как споры многих бактерий и некоторых плесеней стойки к нагреванию. При этом грибные консервы портятся только тогда, когда оставшиеся микроорганизмы находят благоприятную среду для своего роста и размножения (как правило, это избыток сахара, недостаток кислотности и частичная или полная анаэробность или, наоборот, слишком легкий доступ кислорода). В пастеризованной продукции могут сохраняться споры плесеней *Aspergillus* и *Penicillium*. При этом опасность представляют не столько сами колонии плесеней, развивающиеся на поверхности грибных консервов, сколько токсины, выделяемые колониями в раствор.

Хранят соленые и маринованные грибы в стеклянных банках, глиняных и деревянных емкостях, эмалированных кастрюлях, ведрах и любой другой неокисляющейся посуде. Наилучшим способом защиты консервов служит заливка их перед тем, как убрать на хранение, растительным маслом или растопленным салом (как вариант — топленным сливочным маслом). Это предотвращает внешний доступ к грибам спор бактерий и плесеней и создает умеренно-аэробные условия внутри тары (т. е. кислород проникает сквозь масло или жир в количестве недостаточном, чтобы обеспечить развитие аэробных бактерий и плесеней, но в избыточном для бактерий анаэробных). При этом банки или другую посуду лучше завязать сверху марлей или тканью. Если грибы хранятся в небольших банках, их можно закрывать стеклянными или закручивающимися металлическими крышками, но неплотно и соблюдая при этом все предосторожности против возникновения ботулизма.

Есть и еще один интересный способ длительного сохранения соленых грибов без стерилизации. О нем я узнал от Елены Мекк (Череповец). После просаливания грибы следует разложить по банкам, плотно, без пустот. Грибы должны доходить почти до верха банки. Поверх них кладется хлопчатобумажная тряпочка, *смоченная в водке* (именно водка предотвращает появление плесени). После этого грибы прижимаются палочками, заведенными крест-накрест за плечики банки (аналогично тому, как грибы иногда придавливаются пластмассовыми крышками перед заливкой заполненной банки прокаленным растительным маслом). Эти палочки тоже предварительно смачиваются водкой. Над грибами должен выступить сок, покрывающий их на 1–2 см. Если сока недостаточно, можно долить горячую соленую воду (1 ст. л. на 1 л воды). Сверху банка закрывается плотной пластмассовой крышкой с бортиком, тоже смоченной в водке. В таком виде соленые грибы могут храниться в прохладном месте до следующего урожая или даже дольше.

Квашеные грибы, в силу специфики своего приготовления, не могут храниться долго. Если у вас нет возможности съесть их в течение недели-другой после созревания, то для последующего длительного хранения их нужно стерилизовать.

## Хранение пастеризованных и стерилизованных (герметично закрытых) грибов

При консервации грибов на зиму с последующей стерилизацией и закаткой всегда следует помнить, что при неправильной технологии они могут нанести непоправимый вред здоровью и даже угрожать жизни. Два главных правила, которых следует придерживаться, — либо досконально соблюдать условия стерилизации, либо не закрывать грибы при солении, мариновании и квашении герметически.

Общеизвестно, что наиболее опасным токсином консервов является ботулотоксин, вызывающий ботулизм. По мнению специалистов, ботулизм в 50 % случаев является смертельно опасным, поэтому к предупреждению такого отравления следует относиться предельно серьезно. Ботулизм развивается в результате попадания в организм пищевых продуктов или воды, содержащих ботулотоксин, вырабатываемый спорообразующей палочкой (бактерией) *Clostridium botulinum*. Ботулотоксин поражает спинной мозг, вследствие чего нарушается иннервация мышц, развивается прогрессирующая острая дыхательная недостаточность. «Входными воротами» являются слизистые оболочки дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта или поврежденная кожа. От человека к человеку инфекция не передается. При непосредственном попадании в человеческий организм как самих ботулиновых бактерий, так и их спор, заболевание также не развивается, так как для продуцирования токсина нужны строго анаэробные условия.

Несмотря на то что ботулизм регистрируется гораздо реже, чем другие кишечные инфекции и отравления, он продолжает оставаться актуальным и опасным для жизни заболеванием.

Отравление токсином возможно только при употреблении продуктов, в которых в анаэробных условиях (т. е. без доступа кислорода) произошли размножение возбудителя и накопление выделенного им токсина. Анаэробные условия обычно создаются в результате герметизации продуктов, но не следует забывать, что это может произойти и в негерметично закрытой таре (например, при активном потреблении кислорода бурно развивающимися аэробными патогенами, такими как стафилококки). В настоящее время консервы фабричного производства редко являются причиной заболевания. В основном заражение происходит вследствие употребления грибов, овощей, рыбы и мяса домашнего консервирования. В России около 50 % случаев болезни связаны с грибами (второе место занимают мясные изделия).

Болезнь характеризуется стремительным началом и крайне тяжелым течением. Инкубационный период заболевания составляет в среднем 24 часа, однако в некоторых случаях первые симптомы появляются уже через 4–5 часов после попадания токсина в организм. Первый симптом ботулизма — желудочно-кишечное расстройство. Из-за этого люди нередко принимают интоксикацию при ботулизме за обычное пищевое отравление и не обращаются к врачу. При первых симптомах отравления нужно обязательно вспомнить, что больной принимал в пищу. Если человек употреблял в пищу домашние консервы, нужно срочно вызвать скорую. Первые признаки отравления — тошнота, рвота, сильные спазмы в области желудка, жидкий стул, который сменяется сильнейшими запорами. На этом этапе ботулизм еще сложно распознать, однако следующий симптом явственно свидетельствует о наличии в организме токсина, поражающего центральную нервную систему. Через некоторое время больной начинает жаловаться на нарушения зрения. Перед глазами возникает туман, эффект «сетки», предметы начинают двоиться, происходит расфокусировка изображения, может начаться косоглазие. В первые сутки после заражения наблюдаются изменения тембра голоса: голос становится сиплым, охрипшим, появляется гнусавость, так как начинается частичный паралич мышц гортани. Через некоторое время появляются новые симптомы: болезненность при глотании, атония мышц, нарушения координации движений. Если не помочь человеку уже на этом этапе, то происходит паралич дыхания, в результате которого наступает смерть от удушья.

Опасность токсина заключается и в том, что внешне он может никак не проявляться. Да, иногда можно предположить наличие ботулотоксина в соленых огурцах или в овощных консервах и в варенье по вздувшимся крышкам (в таком случае банку нужно сразу же выбрасывать). Тем не менее часто зараженная пища выглядит совершенно доброкачественной и пригодной для употребления. Она не меняет запаха, вкуса или цвета. Кроме того, нередко токсин отравляет не всю пищу целиком, а только некоторые ее фрагменты, постепенно распространяясь. Из-за этого диагностика усложняется: из трех человек, съевших консервы, заболеть может один.

Возбудители ботулизма широко распространены в природе и чаще всего находятся в иле на дне водоемов и в почве (и, соответственно, на нижней части ножки гриба). Поэтому срезая гриб, а не вырывая его из почвы, мы уже выполняем первую меру предосторожности, так как оставляем нижнюю часть гриба в земле (в этом, собственно, и заключается единственное преимущество «срезания» перед «выкручиванием»). При обработке грибов и подготовке их к солению, маринованию или закваске нужно тщательно их очистить от частичек земли, листьев и налипшей травы. Для этого грибы несколько раз промывают проточной водой, при необходимости снимают с шляпок кожицу. Однако несмотря на предварительную очистку, не исключается попадание спор клостридии и самих бацилл ботулизма в будущие грибные консервы. Наибольшую опасность представляет собой герметично закрытая тара, так как, как уже говорилось выше, палочки являются анаэробами (развиваются в условиях при ограниченном доступе кислорода или в его отсутствии). Надежный способ уберечься от отравления — это стерилизация при температуре не ниже 120–125 °С, однако такие условия можно обеспечить лишь используя автоклавы<sup>1</sup>. В домашнем хозяйстве подобное оборудование недоступно,

---

<sup>1</sup> Дело в том, что прогревание при температуре 80 °С в течение 30 минут вызывает гибель самих бактерий, однако их споры при температуре 100 °С способны выживать в течение нескольких часов и, попадая в благоприятную среду, снова переходить в вегетативные формы. Споры ботулиновой клостридии наиболее стойки к высокой температуре из всех известных до сих пор патогенных микроорганизмов.

поэтому при заготовке грибов часто используют простой способ безопасного употребления консервов, когда непосредственно перед открытием закатанных банок для употребления в пищу грибные консервы кипятят не менее 30 минут с момента закипания. За это время токсины, вызывающие ботулизм, разрушаются, и грибные консервы становятся пригодными к употреблению. Также доказано, что ботулиновая клостридия «не любит» кислую среду, поэтому домашние грибные консервы, в которых предусмотрено наличие уксуса (маринады), являются существенно более безопасными, чем засоленные или заквашенные. Открытые консервы следует хранить в холодильнике не более 48 часов, чтобы не допустить возможного повторного накопления токсина.

Итак, во избежание развития ботулизма при домашнем консервировании следует придерживаться следующих правил:

- тщательно очищать и мыть грибы перед консервацией;
- особенно толстые ножки (белые, подосиновики) следует проваривать в 1,5–2 раза дольше, чем у прочих грибов;
- при консервации грибов в герметически закупоренных банках следует пользоваться только рецептами, предполагающими использование уксусной кислоты (при общей кислотности заготовки не ниже 1,2–1,6 %);
- перед употреблением следует разрушить потенциальный ботулотоксин, прогревая вскрытые банки грибных консервов в кипящей воде в течение 30 минут;
- подозрительные консервы, имеющие необычный запах, цвет или выделяющие газ, следует немедленно выбросить.

Разумеется, не только ботулиновая палочка может вызвать порчу стерилизованных грибных консервов. Другие (неботулиновые) клостридии, а также бациллы, с удовольствием воспользуются вашими заготовками для своих целей. В грибоовощных консервах, которые изготавливаются вместе со стручковой фасолью, спаржей или томатами, порчу вызывают газообразующие бактерии рода *Bacillus* (крышки таких банок вздуваются). Негазообразующие виды бацилл вызывают порчу нейтральных и слабокислотных консервов (в консервах с высокой кислотностью бациллы не развиваются). Анаэробные (развивающиеся только при отсутствии кислорода) спорообразующие бактерии семейства клостридий находят хорошие условия для развития в стерилизованных низкокислотных консервах (т. е. в засолках, заквасках и вытяжках). В слабокислотных, а иногда и кислых также развиваются другие клостридии. Они вызывают масляно-кислое брожение с повышением кислотности консервов и выделением водорода и диоксида углерода. Во всех перечисленных случаях консервы не представляют серьезной угрозы для здоровья, однако в пищу не годятся и подлежат утилизации.

Все виды грибных консервов, в особенности грибы, стерилизованные в рассоле, необходимо сразу же после вскрытия употребить в пищу, так как они быстро обсеменяются микробами из воздуха и портятся. Только грибы в сильном пряном уксусном растворе, а также грибы, законсервированные бензойной кислотой, могут сохраняться в открытых банках продолжительное время.

## Хранение замороженных грибов

В принципе, проблем с хранением замороженных грибов не бывает, если только во время вашего отпуска случайно не разморозится холодильник. К неудачной практике следует отнести замораживание грибов в больших емкостях или пакетах, когда для того, чтобы извлечь необходимое для готовки количество, приходится размораживать весь объем грибов. Как и любой продукт, грибы (особенно заложенные в морозилку свежими) плохо реагируют на повторное замораживание. Поэтому оптимально заранее фасовать грибы в порционные пакеты или емкости.

## Хранение в масле или жире

Одним из нечастых, но все-таки существующих способов хранения является сохранение свежих обжаренных, тушеных или отваренных грибов в масле. Повторюсь — речь идет именно о хранении,

а не о создании заготовки под названием «грибное масло», т. е. масло или жир в данном случае используются как консервант, а не как компонент заготовки. Наиболее распространен такой подход на Украине.

Грибы жарят в масле или жире, или тушат до полной готовности, или отваривают в кипящей подсоленной воде 10 минут. К жареным или тушеным грибам можно добавить пряности по вкусу. После этого готовые грибы выкладывают в топленые сливочное масло или жир в стеклянные банки, закрывают и в таком виде хранят в сухом прохладном месте. В случае хорошего качества продуктов грибы в масле хранятся не менее полугода.

Надо иметь в виду, что при любом раскладе такие заготовки надо хранить в темноте, потому что жиры на свету расщепляются и прогорают.

## Хранение сушеных грибов

Сушеные грибы очень гигроскопичны: они легко поглощают влагу из окружающего воздуха, отсыревают и плесневеют. Кроме того, они быстро впитывают посторонние запахи. Поэтому хранить их следует в сухих, хорошо проветриваемых помещениях, и лучше всего — во влагонепроницаемых мешочках или в плотно закрытых стеклянных или металлических банках. Если по каким-либо причинам грибы все-таки отсырели, следует перебрать их и снова подсушить.

Идеальным способом сохранить сушеные грибы в течение очень длительного времени является закатывание их сразу после сушки в герметически закрывающиеся банки. Грибы, пока они еще теплые и сохраняют наилучшую консистенцию, помещают в чистые банки, из которых откачивают воздух и стерилизуют. Откачивание воздуха (т. е. удаление кислорода) очень просто произвести примерно так же, как в дедовские времена ставили на спину стеклянные банки. На внутреннюю поверхность крышки следует налить немного спирта, поджечь его и немедленно закрыть крышку. При горении спирта расходуется практически весь находящийся в банке кислород. Подготовленные таким образом банки стерилизуют при температуре 90 °С (0,5 л — 40 минут, 1 л — 1 час, 3 л — 1,5 часа). Сушеные грибы после такой обработки могут храниться годами (5 лет без потери качества — проверенный лично мною срок на сморчках и белых грибах).

## Хранение грибного порошка

Грибной порошок очень гигроскопичен и быстро портится. Поэтому хранить его следует в закрытых банках, бутылках и другой герметически закрывающейся посуде. Емкости с порошком хранят в сухом, прохладном помещении в темном месте.

На самом деле лучше всего грибной порошок не хранить. Тут история, как с кофе. Да, он уже продается молотым, но все понимают, что напиток выйдет гораздо более вкусным, если купить кофе в зернах, размолоть их в количестве, нужном для одной или нескольких чашек, и сварить свежемолотым. Поскольку грибной порошок получается из сушеных грибов, лучше точно так же брать и молоть их незадолго до готовки (с учетом того, что перед добавкой в блюдо порошок неплохо размочить в теплой воде, это займет какое-то время).

## ГРИБНАЯ КУЛИНАРИЯ

Из грибов можно приготовить бесчисленное множество блюд — закуски и салаты, первые и вторые блюда, выпечку (например, пироги), ими можно нафаршировать вареники и голубцы, сделать блюда повседневные и праздничные, диетические и необычайно калорийные. Современному горожанину исключительно полезно как можно чаще включать в свое меню дикорастущие грибы, причем приготовленные именно традиционным способом — жареными, тушеными, отваренными. При таком раскладе они, будучи трудноусваиваемой, но вкусной пищей, автоматически понижают калорийность потребляемого обеда или ужина, особенно если они используются как полная или частичная замена мяса, богатых запасными веществами овощей (картофель), макаронных изделий или высокоуглеводных каш. К примеру, картошка, пожаренная или тушенная с грибами, снизит свою калорийность в той

пропорции, в которой вы замените ее часть на грибы. А котлета, фарш которой наполовину состоит из свежих грибов, будет содержать в два раза меньше холестерина, чем чисто мясная (если вы, конечно, боитесь холестерина).

Дикорастущие грибы доступны в нашей стране практически повсеместно, они растут в лесах и полях, в тундрах Крайнего Севера, в горах, степях и полупустынях. Сезон их плодоношения продолжается круглый год — надо просто знать грибы своего региона и понимать, когда и куда за ними идти.

Грибы великолепно сочетаются со множеством продуктов: животными и растительными маслами, зеленью и овощами, бобовыми, яйцами, сырами, мясом, птицей, рыбой и морепродуктами, крупами и макаронами — всего не перечислишь. К ним отлично подходят почти любые виды соусов и приправ.

Все дикорастущие грибы можно разделить на две неравновеликие группы: обладающие в свежем виде ярко выраженным запахом и вкусом, и достаточно в этом плане нейтральные, усредненно-грибные. К первой относятся, к примеру, белые грибы, трюфели, желтая и черная лисички, рыжики, грузди, сморчки, колпак, съедобные мухоморы, ежевик гребенчатый, луговой опенок, чесночник, перечный масленок. При готовке лучше использовать их как главный компонент блюда, поскольку они будут конкурировать по вкусу с другими ингредиентами, в том числе и пряностями, и могут создать настоящий кулинарный бардак. Ко второй (очень многочисленной) группе принадлежат все прочие грибы: дикорастущие шампиньоны и вешенки, дубовики, подосиновики, подберезовики, моховики, маслята, опята, подгруздки, сыроежки, рядовки и говорушки, рогатики, дождевики и пр. Они отлично сочетаются с любыми продуктами и не претендуют на главенство. Поэтому такие грибы можно готовить в смеси почти с чем угодно, в том числе с различными пряностями и приправами. Они вбирают в себя вкус продуктов животного и растительного происхождения, дополняя и подчеркивая его. И только при готовке грибов вместе с рыбой нужно иметь в виду, что с рыбы лучше снять кожу, иначе рыбный запах окончательно перебьет грибной (поэтому в гармоничных рецептах с рыбой лучше использовать грибы первой, «яркой» группы).

При подаче грибов с алкоголем следует помнить, что с крепкими горькими напитками (водка, биттеры) лучше всего сочетаются соленые грибы, со сладкими настойками и наливками — маринованные. Белые сухие вина подают к горячим грибным блюдам и рыбе с грибным соусом, красные сухие вина — к мясу и жирной птице (гусь, утка) с густыми, желательно кисло-сладкими грибными соусами.

Приведенные ниже рецепты будут расположены в классическом порядке — закуски и салаты, первые блюда, вторые блюда, выпечка. В каждой группе я постараюсь дать только основные, раскрывающие суть грибов как кулинарного продукта (как и выше, при описании заготовок), иначе, поскольку грибных рецептов невероятно много, пришлось бы делать отдельный многотомник. Во всех приведенных рецептах грибы играют существенную роль, даже если по количеству их немного: без грибов готовое блюдо станет совсем иным. Упор будет сделан на русскую кухню, как старую, так и современную, но, ввиду большой популярности азиатской и высокой европейской, мы рассмотрим и некоторое количество таких рецептов тоже. В целом здесь я постараюсь подобрать такие рецепты, которые подходят к любым дикорастущим свежим или сушеным грибам<sup>1</sup>. А вот в отдельном, следующем блоке, мы разберем основные собираемые виды и их кулинарные особенности.

## Холодные закуски, салаты

### Грибы под майонезом

Грибы отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать ломтиками. Сваренное вкрутую яйцо мелко порубить, смешать с подготовленными грибами, заправить майонезом и посыпать зеленью.

*Свежие грибы — 400 г, яйцо — 2 шт., майонез — 50 г, зеленый лук — 50 г, зелень петрушки или укропа — по вкусу.*

<sup>1</sup> За основу я возьму замечательную подборку грибных рецептов, изложенную в книге А. И. Иванова «Съедобные, ядовитые, лекарственные и культивируемые грибы средней полосы европейской части России», наиболее полно, на мой взгляд, отражающую современный домашний подход к готовке грибов и использованию сопутствующих продуктов.



### Грибы под маринадом

Грибы отварить в подсоленной воде, переложить в маринад, приготовленный из сухого белого вина, прокипяченного с пряностями, поставить в холодное место и выдержать 2–3 часа. Вино можно заменить слабым раствором лимонной кислоты, винного или яблочного уксусов. Подавать с мелко нарубленной зеленью лука, петрушки и укропа. Заправить растительным маслом.

*Свежие грибы — 400 г, столовое вино — 200 мл, гвоздика, душистый перец и лавровый лист — по вкусу, растительное масло для заправки.*

### Салат из соленых грибов с зелеными овощами

Соленые грибы (лучше млечники — черные грузди, волнушки или подгруздки) и яблоки нарезать кубиками, пекинскую капусту — тонкими полосками, черешковый сельдерей — ломтиками поперек волокон. Посолить, заправить соком лимона и растительным маслом. Сверху посыпать зеленым луком.

*Соленые грибы — 400 г, пекинская капуста — 300 г, черешковый сельдерей — 150 г, яблоки — 100 г, зеленый лук — 30 г, растительное масло — 20 мл, лимон — 0,5 шт.*

### Салат из соленых грибов с авокадо

Грибы холодного посола (желательно подгруздки или млечники), крабовые палочки, предварительно отваренную и охлажденную морковь и плод авокадо нарезать кубиками. Красный репчатый лук покрошить, посыпать сахаром, солью и сбрызнуть лимонным соком; выдержать 15 минут. После этого все продукты (включая зерна кукурузы) перемешать и заправить оливковым маслом.

*Грибы холодного посола — 250 г, морковь — 200 г, авокадо — 2 шт., сладкая кукуруза (консервированная) — 100 г, крабовые палочки — 10 шт., красный лук — 50 г, оливковое масло — 50 мл.*

### Грибы, тушеные с яблоками

Лучше всего для этого рецепта подойдут лисички или рыжики, но можно взять грузди, сыроежки, подгруздки, вешенки и другие грибы с плотной мякотью.

Шляпки подготовленных грибов разрезать на 4 части, ножки нарезать тонкими кружочками и потушить в масле. К полумягким грибам добавить нарезанные дольками яблоки и продолжить тушить еще несколько минут. Муку смешать с холодным отваром, добавить к грибам и как следует проварить. Затем грибы залить сметаной, довести до кипения и заправить. На гарнир подать отварной картофель и салат из помидоров.

*Свежие грибы — 500 г, сливочное масло — 120 г, яблоки (кислых сортов) — 250 г, мука — 25 г, отвар — 125 мл, сметана — 125 г, соль и укроп — по вкусу.*

### Салат из соленых грибов с овощами и молоками лососевых рыб

Молоки припустить с небольшим количеством подсоленной воды. Картофель и морковь промыть, сварить целиком (не очищая) и охладить до комнатной температуры. Затем молоки, овощи, соленые грибы и огурцы нарезать кубиками, сельдерей — пластинками поперек волокон, а лук (лучше красный) — колечками. После этого заправить растительным маслом (лучше нерафинированным подсолнечным) и перемешать. Если молок нет, их можно заменить отварной рыбой.

*Соленые грибы — 200 г, молоки лососевых — 200 г, соленые огурцы — 100 г, картофель — 200 г, морковь — 100 г, черешковый сельдерей — 100 г, репчатый лук — 100 г, растительное масло — 50 мл.*

### Грибной салат с кальмарами

Грибы с плотной мякотью (например, вешенку, грузди, подгруздки или рыжики) нарезать соломкой и обжарить в растительном масле до румяной корочки. Кальмары отварить и нарезать соломкой. Добавить оливки, предварительно отваренные и нарезанные кубиками, корень сельдерея, морковь и измельченные грецкие орехи. Заправить соусом, для которого смешать в блендере сметану, майонез, оливковое масло и лимонный сок в весовом соотношении 4:4:1:1.

*Свежие грибы — 300 г, кальмары — 300 г, оливки — 100 г, сельдерей — 100 г, морковь — 100 г, грецкие орехи — 50 г, сметана — 40 г, майонез — 40 г, оливковое масло — 10 г, сок лимона — 10 г.*

### **Салат из жареных грибов, фасоли и кальмаров**

Пластинчатые грибы, не требующие предварительного отваривания, нарезать тонкими полосками и обжарить в растительном масле. Красную фасоль отварить отдельно. Кальмары также отварить и нарезать полосками. Лук (лучше красный) нарезать колечками, посыпать солью и сахаром и замариновать в лимонном соке в течение 30 минут. Болгарский перец (для эстетики лучше двух цветов — желтый и красный) нарезать тонкими полосками. Продукты смешать, добавить молотые грецкие орехи и заправить оливковым маслом или майонезом.

*Свежие грибы — 300 г, фасоль — 200 г, кальмары — 200 г, лук — 100 г, перец — 100 г, грецкие орехи — 50 г, оливковое масло или майонез — 50 г.*

### **Грибы в лаваше**

Сушеные грибы размолоть в кофемолке и сварить в 200 мл подсоленной воды. На горячую сковороду положить топленое масло, добавить муку, слегка обжарить и долить грибной бульон, сваренный из порошка; варить до загустения. Лаваш нарезать на прямоугольники, намазать полученным грибным соусом, посыпать тертым сыром, завернуть в форме рулета и поместить в микроволновую печь на 2–3 минуты. Подавать с мясным бульоном, грибным супом или как холодную закуску.

*Сушеные грибы (лучше всего белые или сморчки) — 1 стакан, сушеная зелень — 1 ст. л., топленое масло — 1 ст. л., сыр твердых сортов — 100 г, лаваш, соль — по вкусу.*

## **Грибные соусы**

Хороший соус придаст особый вкус и аромат любому, даже самому обыденному блюду. А уж грибной соус — и подавно. Есть рецепты соусов на чисто грибной основе, однако для приготовления соусов для рыбных блюд обычно используют рыбный бульон, а для мясных — мясной. В соусах грибы отлично сочетаются с луком, морковью, томатным соусом, вином, молоком и сливками, основными пряностями. Обычно для приготовления соусов используются свежие или сушеные грибы (из сушеных чаще всего белые, сморчки или дождевики), но идут в ход и соленые, и маринованные. Часто соусы являются многокомпонентными, а приготовление их включает множество стадий и операций. Да, это бывает трудоемко, зато хорошо приготовленный сложный соус с богатой ароматической гаммой «вытащит» любое блюдо и исправит допущенные при его готовке ошибки.

Если вы собираетесь не использовать соус непосредственно, а заготовить впрок и хранить, то практически в каждом случае вам потребуется стерилизация. Соусы с крупно нарезанными грибами, овощами и прочими компонентами стерилизуют и хранят в банках, а жидкие или хорошо гомогенизированные соусы — в бутылках, часто дополнительно для надежности заливая пробки воском. При стерилизации в бутылках следует оставлять незаполненным пространство от верха горлышка бутылки примерно 2,5 см, время пастеризации бутылок (на водяной бане при сильном кипении воды) — 15 минут. В этом плане грибные соусы можно рассматривать как род заготовок.

Вскрытые консервированные соусы должны стоять в холодильнике, обычно они выдерживают несколько недель хранения. За редким исключением перед подачей соусы нужно разогреть, проще всего это сделать в микроволновке. Обычно при этом добавляется еще немного сливочного масла, для освежения.

К отварным нежирным сортам мяса, птицы и рыбы лучше подавать грибные соусы, обладающие мягким, нерезким вкусом: основной грибной соус, сметанный, луковый. К отварной жирной рыбе (карп, сом, камбала) подойдет томатный грибной соус. К нежирному жареному мясу (говядина, баранина, кролик) лучше подать соус по-охотничьи, к жирному жареному мясу (баранина, свинина) и жирной птице (гусь, утка) — кисло-сладкий грибной соус.

Если вы решили приготовить простой грибной соус из всего, что есть под рукой, то, во-первых, надо иметь в виду, что лучше всего сделать его на грибном бульоне (в идеале — концентрированном бульоне из сушеных белых грибов), с пассеровкой из муки и солью из расчета 15 г соли на 1 кг соуса.

## ТОМАТНЫЕ СОУСЫ

### Грибная аджика

Этот густой соус придаст замечательный вкус любому мясному блюду. Его можно сделать очень мягким, если исключить из рецептуры чеснок и перец чили. Можно уварить его практически до консистенции приправы и добавлять в мясной фарш для пельменей.

Грибы почистить, отварить в подсоленной воде и обсушить. Отваренные грибы, морковь и сладкий перец пропустить через мясорубку или блендер, лук мелко нарезать и протушить вместе с морковью, добавить растительное масло, соль, черный и красный жгучий перец, раздавленный и нарезанный чеснок и лавровый лист. Все хорошо перемешать, протушить, добавить томатный соус и еще варить 40 минут. Разложить грибную аджику по заранее простерилизованным банкам, закатать и укутать до полного остывания. Хранить в темном прохладном месте.

Выпаренная до очень густого состояния аджика пастеризации не требует.

*Отваренные грибы — 3 кг, морковь — 1 кг, сладкий болгарский перец — 1 кг, репчатый лук — 1 кг, чеснок — 100–150 г, томатный соус — 0,5 л, растительное масло — 0,5 л, молотый черный перец, перец чили, лавровый лист и соль — по вкусу.*

### Томатный соус с грибами

Этот универсальный соус готовится из ароматных грибов, не требующих предварительного отваривания — шампиньонов, белых, подосиновиков, маслят, лисичек. Он подается к филе, лангету, мясным котлетам, биточкам, антрекотам, вареному мясу, а также к блюдам из телятины и домашней птицы. Хорошо сочетается с картофельными и крупяными котлетами, биточками и картофельным рулетом.

Мелко нашинкованный репчатый лук спассеровать. Свежие грибы нарезать очень тонкими ломтиками (особенно лисички) и обжарить на растительном масле. Разогреть томатный соус почти до кипения, положить в него обжаренные лук и грибы, влить вино, добавить перец и варить 10–15 минут. В готовый соус добавить мелко нарубленный чеснок и заправить сливочным маслом. Для длительного хранения еще горячим разлить соус по заранее простерилизованным банкам или бутылкам, пастеризовать, закатать и укутать до полного остывания. Хранить в темном прохладном месте.

По желанию в соус можно дополнительно ввести лавровый лист.

*Томатный соус — 0,7 л, свежие грибы — 200 г, репчатый лук — 200 г, белое вино — 100 мл, сливочное масло — 50 г, растительное масло — 50 мл, чеснок — 2–3 зубчика, черный перец — 10–15 горошин.*

### Томатный соус с грибами и овощами

Такой соус идеально сочетается с вареными овощами; очень вкусно добавить его в мясной бульон. Как и в предыдущем рецепте, для него используются грибы, не требующие предварительного отваривания.

Морковь, петрушку, стручковый сладкий перец и репчатый лук нашинковать соломкой; грибы нарезать тонкими ломтиками. Подготовленные овощи спассеровать, грибы обжарить на масле отдельно. После этого грибы и овощи соединить, залить томатным соусом, добавить сильно концентрированный бульон (фюме) и варить при слабом кипении 15–20 минут. За 2–3 минуты до окончания варки в соус положить мелко нарезанные листья эстрагона и шпината, а по окончании варки положить соль, мелко рубленный чеснок и сливочное масло. Для длительного хранения горячий соус разлить по заранее простерилизованным банкам или бутылкам, пастеризовать, закатать и укутать до полного остывания. Хранить в темном прохладном месте.

*Томатный соус — 700 мл, бульон (фюме) — 50 мл (можно заменить бульонным кубиком), свежие грибы — 200 г, репчатый лук — 250 г, сладкий стручковый перец — 100 г, морковь (мелкая) — 1 шт., корень петрушки — 1 шт., эстрагон (рубленая зелень) — 5 г, шпинат (рубленая зелень) — 10 г, чеснок — 2–3 зубчика, растительное масло — 60 г, сливочное масло — 30 г, соль — по вкусу.*

### Томатный соус с грибами и хмелем

Соус предназначен для подачи к мясным блюдам. Перед подачей его надо разогреть и ввести в него сливочное масло.

Грибы почистить, промыть, отварить в подсоленной воде, обсушить и мелко нарубить. Лук спассеровать, добавить в него грибы и продолжать жарить около 5 минут. Затем добавить томатный соус и варить еще 15 минут. Сушеные шишки хмеля отварить в 150 мл воды и добавить отвар в соус. После этого долить вино и размешать. Для длительного хранения разлить горячий соус по заранее простерилизованным банкам или бутылкам, закатать и пастеризовать. Хранить в темном прохладном месте.

*Томатный соус — 600 мл, свежие грибы — 100 г, репчатый лук — 200 г, вино (белое сухое) — 100 мл, хмель (сушеные шишки) — 20 г, сливочное масло (для обжаривания грибов и лука) — 30 г, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

## СОУСЫ НА МОЛОКЕ, СЛИВКАХ И СМЕТАНЕ

### Грибной белый соус — вариант 1

Этот соус хорошо подходит к мясным и рыбным блюдам.

Отваренные грибы и лук мелко нарезать. Масло растопить в кастрюле и проварить в нем грибы, не подрумянивая. В кипящие грибы добавить муку и молоко. Соус приправить солью и нарезанным зеленым луком.

*Свежие грибы — 0,7 кг, молоко — 0,5 л, сливочное масло — 2 ст. л., репчатый лук — 1 шт., мука — 3 ст. л., соль, молотый черный перец и зеленый лук — по вкусу.*

### Грибной белый соус — вариант 2

Для этого соуса используются не сами грибы, а только грибной отвар.

Мелко нарезанный репчатый лук и лавровый лист положить в кастрюлю, влить молоко и грибной отвар и вскипятить. Дать отстояться 15 минут, затем процедить. Сливочное масло растопить в сотейнике и высыпать в него, перемешивая, муку. Как только мука приобретет золотистую окраску, влить в сотейник отстоявшуюся смесь молока и грибного отвара. Довести соус до кипения, непрерывно помешивая, затем положить по вкусу соль, перец, убавить огонь и кипятить соус еще 20 минут.

*Грибной отвар — 0,5 л, молоко — 0,5 л, лавровый лист — 2 шт., репчатый лук — 2 шт., сливочное масло — 80 г, мука — 4 ст. л., соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### Молочный соус со свежими грибами и раковыми шейками или креветками

Этот соус подают к блюдам из рыбы и морепродуктов, вареным яйцам и яичной каше.

Муку спассеровать на сливочном масле и в еще горячую пассеровку постепенно, непрерывно помешивая, влить горячее молоко, посолить и варить 5–7 минут. Полученный молочный соус развести рыбным бульоном, добавить немного хорошо выпаренного отвара из раков (или креветок) и отвара из грибов. Положить мелко нарезанные раковые шейки (или креветки), нарубленные вареные грибы и прокипятить.

*Свежие грибы — 200 г, молоко — 0,5 л, пшеничная мука — 70 г, сливочное масло — 50 г, рыбный бульон — 250 мл, выпаренный отвар от раковых шеек (или креветок) — 50 мл, выпаренный грибной отвар — 50 мл, очищенные раковые шейки (или креветки) — 150 г, соль — по вкусу.*

### Соус с грибами и сливками на мясном бульонном соусе

Этот соус подается к запеченной дичи, тушеным блюдам из утки, гуся, баранины, а также к биточкам и котлетам из дичи.

Приготовить мясной бульонный соус. Кости и кусочки мяса обжарить в сливочном масле, после чего отварить до получения насыщенного бульона. Лук и коренья мелко нашинковать и спассеровать

до светло-золотистого цвета, добавить томат-пасту и жарить еще 3–5 минут. Отдельно приготовить пассеровку из муки, поджаренной на сливочном масле до светло-коричневого цвета. Готовую охлажденную пассерованную муку развести до густоты сметаны, постепенно вливая горячий бульон, после чего добавить оставшийся бульон и хорошо размешать. Положить пассерованные корни, сахар и пряности и варить массу при слабом кипении в течение 40–50 минут, периодически помешивая. Готовый бульон соус процедить через частое сито и протереть овощи, после чего вновь довести до кипения и отставить в сторону.

Мелко нарубленный репчатый лук спассеровать на сливочном масле до появления светло-золотистого цвета, добавить мелко нарезанные отваренные грибы и жарить еще 5 минут, после чего соединить с бульонным мясным соусом, ввести фюме (можно заменить бульонным кубиком), пряности и варить 10 минут при слабом кипении. Перед окончанием варки влить красное вино. Готовый соус заправить сливками.

*Для мясного бульонного соуса: мясной бульон — 900 мл, сливочное масло — 50 г, пшеничная мука — 50 г, томат-паста — 45 г, репчатый лук — 50 г, морковь — 100 г, корни петрушки или сельдерея — 30 г, сахар — 20 г, пряности (молотый черный перец, лавровый лист) и соль — по вкусу.*

*Для грибного соуса: мясной бульонный соус — 700 мл, сливки (20 %) — 200 мл, свежие грибы — 200 г (или 70 г сушеных), репчатый лук — 200 г, фюме — 100 мл, вино (красное сухое) — 100 мл, сливочное масло — 30 г, пряности и соль — по вкусу.*

### **Соус лимонный с маринованными грибами на сливках**

Взбить венчиком сырые яйца, добавить сливки, положить лимонную цедру и взбивать смесь до загустения (можно в блендере). Маринованные грибы мелко нарезать и отварить вместе с каперсами, затем соединить с соусом.

*Маринованные грибы — 200 г, сливки (20 %) — 400 мл, яйца — 6 шт., каперсы — 3–4 ст. л., лимонная цедра от 1 лимона, соль — по вкусу.*

### **Соус с маринованными грибами и корнишонами на сметане**

У сваренных вкрутую пяти яиц отделить желтки и растереть их с пятью сырыми желтками до получения однородной массы. Затем взбить и влить в яйца масло, добавить мелко нарезанные маринованные грибы и корнишоны, горчицу и натертый хрен. После этого добавить сметану, размешать, заправить солью, сахаром и уксусом.

*Маринованные грибы — 200 г, корнишоны — 250 г, сметана — 400 г, растительное масло — 400 мл, яйца — 10 шт., горчица (столовая) — 80 г, хрен (тертый) — 80 г, уксус (3 %) — 100 мл, сахар и соль — по вкусу.*

## **СОУСЫ С ВИНОМ И/ИЛИ БУЛЬОНОМ**

### **Соус грибной с вином**

Этот соус отлично подходит к мясным и овощным блюдам, а также блюдам из картофеля: крокешам, рулетам и зразам. Как и в случае некоторых других соусов, в этом рецепте используется только грибной отвар, а не сами грибы.

Грибной отвар соединить с мясным бульоном и прокипятить. Муку спассеровать на сливочном масле и развести горячим бульоном. Добавить предварительно мелко нарубленный и обжаренный лук, душистый перец, посолить и варить 12–15 минут. Протереть соус сквозь сито, влить вино и довести до кипения. Для длительного хранения готовый соус разлить горячим по заранее простерилизованным бутылкам, закатать и пастеризовать. Хранить в темном прохладном месте. При подаче разогретый соус заправить сливочным маслом.

*Грибной отвар — 400 мл, мясной бульон — 400 мл, пшеничная мука — 50 г, сливочное масло — 80 г, репчатый лук — 50 г, душистый перец — 10 горошин, вино (красное сухое) — 150 мл, соль — по вкусу.*



### Соус с винным уксусом

Этот простой в приготовлении соус подают горячим к мясным блюдам.

Муку обжарить на сливочном масле, влить уксус и горячие мясной бульон и грибной отвар. Посолить, заправить сливочным маслом и протереть через сито. Для длительного хранения готовый соус разлить горячим по заранее простерилизованным бутылкам, закатать и пастеризовать. Хранить в темном прохладном месте. При подаче разогретый соус заправить сливочным маслом.

*Мясной бульон — 400 мл, грибной отвар — 200 мл, пшеничная мука — 100 г, сливочное масло — 150 г, винный уксус (6 %) — 150 мл, соль — по вкусу.*

### Женевский соус

Этот соус подают к отварным мясу или рыбе. Для него используют грибы, не требующие предварительного отваривания, лучше всего белые, луговые опята или шампиньоны.

В кастрюле разогреть сливочное масло. Добавить мелко нарезанные грибы, зелень петрушки, растертый чеснок, бульон и красное вино. Смесь варить до мягкости грибов. Затем соус процедить, заправить по вкусу солью и молотым черным перцем.

*Рыбный бульон (концентрированный) — 200 мл, вино (красное сухое) — 200 мл, сливочное масло — 2 ст. л., грибы (мелко нарезанные) — 1 стакан, петрушка (рубленая зелень) — 1 ст. л., чеснок — 2–3 зубчика, молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### Грибной соус по-охотничьи

Для этого соуса используют грибы, не требующие предварительного отваривания, лучше всего белые грибы, луговые опята, шампиньоны, дождевики или лисички.

Морковь, репчатый лук и грибы очистить, вымыть и мелко нарезать. Обжарить овощи с грибами в растопленном сливочном масле. Томатную пасту отдельно томить на слабом огне, пока она не станет коричневой. Мясной бульон вскипятить, добавить в него овощи и грибы (вместе с маслом, на котором они жарились). Затем добавить горячую томатную пасту, вновь довести до кипения и варить на медленном огне 15–20 минут. Добавить в соус соль, сахар и пряности, прокипятить, затем остудить, протереть вместе с овощами и грибами через сито. Влить в соус вино и снова довести до кипения.

*Мясной бульон — 1 л, свежие грибы — 250 г, морковь — 100 г, репчатый лук — 100 г, томатная паста — 300 г, сахар — 1 ст. л., вино (белое сухое) — 50 мл, сливочное масло — 50 г, корица, кардамон, гвоздика, молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### Соус грибной кисло-сладкий

Для этого соуса необходимо сперва приготовить основу, которая сама по себе тоже может быть заготовлена и использована как насыщенный грибной соус (его хорошо подавать к картофельным котлетам, рулетам, запеканкам, зразам и т. п.). Собственно же кисло-сладкий соус подходит не только к любым блюдам и гарнирам из картофеля, но и к крупяным и овощным гарнирам и котлетам.

Приготовить соус-основу. Сушеные грибы предварительно замочить на 6–8 часов и отварить. Спассерованную муку постепенно развести горячим грибным бульоном и варить 5–7 минут, после чего соус процедить. Нашинкованный лук обжарить, добавить мелко нарубленные вареные грибы и жарить еще 3–5 минут. Затем влить соус-основу, положить пряности, соль и варить при слабом кипении в течение 12–15 минут.

В горячий соус-основу добавить промытый изюм, чернослив без косточек (нарезанный на кусочки) и сахар. Влить винный уксус, добавить обжаренную на сливочном масле томат-пасту, положить пряности, соль и варить 12–15 минут.

*Основа для соуса (на 1 л воды): сушеные грибы (белые, сморчки, дождевики) — 50 г, пшеничная мука — 50 г, сливочное масло (для обжаривания) — 70 г, репчатый лук — 400 г, пряности и соль — по вкусу.*

*Для кисло-сладкого соуса: соус-основа — 800 мл, изюм — 20 г, чернослив — 70 г, сахар — 15 г, винный уксус (6 %) — 25 мл, томат-паста — 40 г, сливочное масло — 50 г, пряности и соль — по вкусу.*

### Луковый соус с грибами и свежими помидорами на мясном бульонном соусе

Этот соус лучше всего подавать к мясному филе, антрекотам, тушеному мясу, мясным рубленым изделиям, к блюдам из телятины и птицы.

Приготовить мясной бульонный соус. Кости нарубить на куски длиной 5–7 см, промыть, обжарить, после чего сложить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения и варить при слабом кипении, периодически снимая жир. Бульон из говяжьих костей варится 6–8 часов, из свиных и телячьих — 3–4 часа. На 1 л бульона идет 0,5–1 кг костей. Лук и коренья мелко нашинковать и спассеровать до светло-золотистого цвета, добавить томат-пасту и жарить еще 3–5 минут. Отдельно приготовить пассеровку из муки, поджаренной на сливочном масле до светло-коричневого цвета. Готовую охлажденную пассерованную муку развести до густоты сметаны, постепенно вливая горячий бульон, после чего добавить оставшийся бульон и хорошо размешать. Положить пассерованные коренья, сахар и пряности и варить массу при слабом кипении в течение 40–50 минут, периодически помешивая. Готовый бульон соус процедить через частое сито и протереть овощи, после чего вновь довести до кипения и отставить в сторону.

Свежие грибы (белые, шампиньоны или луговые опята) и лук мелко нарубить и быстро обжарить, после чего добавить вино и тушить до готовности. Затем влить мясной бульонный соус и проварить при слабом кипении 7–10 минут. Помидоры погрузить на 5–7 секунд в кипяток и снять с них кожицу. В конце варки добавить к соусу очищенные и нарезанные кусочками помидоры, перец и лавровый лист.

*Для мясного бульонного соуса: мясной бульон — 900 мл, сливочное масло — 50 г, пшеничная мука — 50 г, томат-паста — 45 г, репчатый лук — 50 г, морковь — 100 г, корни петрушки или сельдерея — 30 г, сахар — 20 г, пряности (молотый черный перец, лавровый лист) и соль — по вкусу.*

*Для грибного соуса: мясной бульонный соус — 800 мл, свежие грибы — 200 г, помидоры — 150 г, репчатый лук — 300–400 г, сливочное масло — 100 г, вино (белое сухое) — 100 мл, черный перец — 10–15 горошин, лавровый лист — 2–3 шт., соль — по вкусу.*

### Соус с маринованными грибами и оливками

Этот соус идеально подходит для отварной рыбы.

Муку обжарить в сливочном масле до золотистого цвета, развести рыбным бульоном и проварить. Добавить измельченные оливки и маринованные грибы, нарезанные тонкими ломтиками. Соус прогреть и заправить лимонным соком.

*На 1 л рыбного бульона: сливочное масло — 4 ст. л., мука — 4 ст. л., оливки — 300 г, маринованные грибы — 300 г, сок двух небольших лимонов, соль — по вкусу.*

## СОУСЫ С ОВОЩАМИ, ФРУКТАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ, ПРЯНОСТЯМИ

### Острый грибной соус

Рецепт приготовления такого соуса самый длительный из мне известных, поскольку, чтобы извлечь из грибов «правильный» сок, их солят и выдерживают в течение 9–12 дней и только после этого отваривают на водяной бане и тщательно отжимают всю находящуюся в грибах жидкость.

Очищенные, промытые и обсушенные не требующие предварительного отваривания грибы крупно нарезать и сложить в глубокую посуду, пересыпая солью. Солить следует обильно, уложенные грибы присыпать солью и сверху. Лучше всего подойдет каменная соль, морской и йодированной пользоваться нельзя. Грибы тщательно перемешать, чтобы каждый кусок был покрыт ровным слоем соли. Накрыть емкость пищевой пленкой или фольгой и убрать в холодильник на 9–12 дней. Грибы следует ежедневно перемешивать, чтобы они равномерно пропитались соком. Когда грибы станут достаточно мягкими и приобретут темно-коричневый цвет, нужно переложить их в кастрюлю (еще лучше — в термостойкий глиняный горшок), которую следует разместить внутри другой, большей кастрюли, и плотно закрыть кастрюлю с грибами фольгой. На дне глубокой кастрюли надо уложить проволочную решетку, поставить на нее кастрюлю с грибами и налить в глубокую кастрюлю теплую воду до уровня грибов в емкости (т. е.

соорудить водяную баню). Накрыть большую кастрюлю крышкой, нагреть на небольшом огне до слабого кипения и поддерживать такое кипение в течение 3 часов, регулярно доливая кипятка, чтобы уровень воды в кастрюле оставался исходным. Снять кастрюлю с грибами с огня и освободить от фольги. На чистую чашу установить сито, переложить в него часть отваренных грибов и размять их деревянным пестиком так, чтобы выдавить из них максимум жидкости. Отжатые грибы можно выбросить. Таким образом поступить со всеми отваренными грибами.

Соленые анчоусы промыть и очистить от костей. Приготовить мускат, черный перец, гвоздику, нарезанные имбирь и лук-шалот. Определить объем полученной из грибов жидкости и перелить ее в неокисляющуюся кастрюлю. Добавить уксус (3 %) из расчета 0,6 л уксуса на каждые 1,25 л грибного сока. Всыпать остальные ингредиенты и перемешать. Поставить кастрюлю на средний огонь, довести до кипения и варить на медленном огне до увеличения вязкости жидкости примерно вдвое. Снять соус и процедить через несколько слоев марли или муслина. В результате должна получиться темная прозрачная жидкость, наподобие тайского рыбного соуса. Разлить соус по предварительно простерилизованным бутылкам, закрыть пробками и пастеризовать 15 минут в кипящей воде. Желательно запечатать воском.

*Грибы — сколько имеется, соль — по необходимости, уксус (3 %) — 0,6 л на каждые 1,35 л грибного сока, анчоусы — 50–100 г на 1 л соуса, резаные лук-шалот, имбирь и пряности (мускат, молотый черный перец, гвоздика) — по вкусу.*

### **Постный грибной соус**

Соус отлично подходит для овощных гарниров, пасты, мяса, его добавляют для чесночных булочек к борщу.

Грибы почистить и промыть, крупно нарезать (на 2–4 части) и отварить в небольшом количестве воды (отвар сохранить!). Лук измельчить в блендере и пассеровать на сковороде в растительном масле до золотистого цвета. После этого добавить в сковороду измельченные в блендере отваренные грибы и жарить еще 10 минут. Добавить давленный и нарезанный чеснок, влить отвар, оставшийся после варки грибов, добавить пряности и довести соус до кипения. В это время крахмал развести в небольшом количестве охлажденного отвара и влить, непрерывно помешивая, в закипающий соус. Как только он закипит — соус готов. Для длительного хранения разлить горячим по предварительно простерилизованным бутылкам, закрыть пробками и пастеризовать 15 минут в кипящей воде. При подаче прогреть и заправить сливочным маслом.

*Отваренные грибы — 1 кг, репчатый лук — 3–4 шт., чеснок — 1 небольшая головка, растительное масло (для обжаривания) — по необходимости, крахмал — 3 ст. л. (без горки), пряности (лавровый лист и молотый черный перец) — по вкусу.*

### **Грибной соус с чесноком**

Подавать к холодному мясу и овощным котлетам.

Свежие грибы отварить до готовности, вынуть из отвара, обсушить и нарезать. Зубчики чеснока растереть с солью, залить растительным маслом и хорошо размешать. Добавить к ним грибы и пряности. Соус прогреть, заправить уксусом или лимонным соком. Для длительного хранения разложить горячим по заранее простерилизованным банкам, закатать и пастеризовать. Хранить в темном прохладном месте.

Этот соус можно хранить не только стерилизованным, но и замороженным.

*Отваренные грибы — 300 г, растительное масло — 100 мл, чеснок — 25 г, уксус (5 %) или лимонный сок — по вкусу, лавровый лист — 1–2 шт., черный перец — 10 горошин, соль — по вкусу.*

### **Грибной соус со сливами**

Сушеные грибы промыть, замочить на 6–8 часов и в этой же воде отварить. Вынуть из отвара (отвар не выливать!) и нарезать соломкой. Отвар процедить. Пшеничную муку обжарить на топленом масле, соединить с отмеренным количеством горячего грибного отвара, размешать до образования однородной массы, довести до кипения и варить 15–20 минут. Затем добавить нарезанный и обжаренный с томат-пастой лук, соль, снова довести до кипения, после чего добавить перец, лавровый лист

и варить еще 3–5 минут. В готовый соус положить нарезанные грибы, половинки свежих слив и кусочки сливочного масла. Для длительного хранения переложить горячий соус в банки, простерилизовать и герметично закрыть.

*Грибы (сушеные) — 200 г, репчатый лук — 1 кг, топленое сливочное масло — 100 г, сливочное масло — 50 г, пшеничная мука — 100 г, грибной отвар — 0,5 л, томат-паста — 0,3–0,5 л, свежие сливы — 400 г, лавровый лист — 5 шт., соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Грибной соус с лимонным соком**

Этот соус хорошо сочетается с рыбными и мясными блюдами.

Грибы очистить, промыть и отварить на слабом огне до полуготовности. Обсушить, нарезать и пропустить через мясорубку. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить на растительном масле до полуготовности, добавить грибы, муку, соль и немного грибного отвара. Прокипятить полученную смесь в течение 5–6 минут и добавить лимонный сок. Для длительного хранения переложить соус в банки, простерилизовать и герметично закрыть.

*На 1 кг свежих грибов: репчатый лук — 100 г, растительное масло — 50 мл, пшеничная мука — 30 г, сок 1 лимона, соль — 10 г.*

## **Первые блюда**

### **Картофельный суп с грибами**

Грибы и картофель нарезать ломтиками и варить 20–30 минут. Мелко нарезанный лук с морковью и корнем петрушки слегка обжарить на сливочном масле и добавить в суп за 10–15 минут до готовности. Перед готовностью в небольшом количестве молока развести половину столовой ложки пшеничной муки, добавить в суп и довести до кипения.

*Свежие грибы — 200 г (или 50 г сушеных), картофель — 100 г, морковь — 10–20 г, корень петрушки — 10 г, сливочное масло — 10 г, молоко — 20 мл, мука — 5 г, соль — по вкусу.*

### **Суп-пюре картофельный с грибами**

Очищенный картофель и мелкие грибы сварить целиком, крупные грибы нарезать широкими ломтями. Когда картофель сварится, вынуть его и тщательно размять или пропустить через сито. Лук, морковь и корень петрушки обжарить на масле и повернуть на мясорубке вместе с отваренными грибами. Ввести в грибной бульон и дать прокипеть в течение 5–10 минут. Суп можно заправить сметаной и добавить молотый черный перец.

*Свежие грибы — 200 г (или 50 г сушеных), картофель — 150 г, морковь — 20 г, корень петрушки — 10 г, репчатый лук — 10 г, растительное масло — 10 мл, соль — по вкусу.*

### **Суп из кабачков со свежими грибами**

Картофель и кабачки нарезать ломтиками. Лук, морковь и корень петрушки мелко нарезать и слегка обжарить на растительном масле. Грибы нашинковать и варить 20 минут, после чего за 15–20 минут до окончания варки добавить картофель и пассеровку, а за 10 минут до окончания — кабачки и помидоры. Вкусно подать со сметаной и зеленью петрушки.

*Свежие грибы — 150 г, кабачки — 200 г, картофель — 50 г, морковь — 20 г, репчатый лук — 10 г, помидоры — 40 г, растительное масло — 10 мл, зелень — 10 г, соль — по вкусу.*

### **Грибной суп-пюре с картофелем и кабачками**

Стакан сушеных грибов (идеально — сморчков или белых) размолоть в кофемолке или блендере. Картофель, кабачки и лук сварить в 0,5 л воды. В другую кастрюлю положить сливочное масло, растопить, добавить муку и слегка ее обжарить, после чего влить овощной отвар и засыпать грибной порошок. Дать прокипеть 2–3 минуты, влить 0,5 л молока и вновь довести до кипения. Затем положить овощи, растертые толкушкой до однородной массы, снова дать прокипеть и добавить чайную ложку

молотой зелени петрушки и сельдерея. Разлитый в тарелки суп перед подачей посыпать тертым сыром и запечь в микроволновой печи в течение 2 минут.

*Картофель — 150 г, кабачки — 100 г, грибной порошок — 2 ст. л., сыр — 20 г, сливочное масло — 30 г, мука — 1 ст. л., молоко — 0,5 л, молотая сушеная зелень — 1 ч. л., соль — по вкусу.*

### **Шурпа с грибами по-башкирски**

Морковь, картофель и шляпки грибов отварить целиком, не нарезая. Когда овощи и грибы будут готовы, вынуть их из отвара, в который поместить свежий или замороженный зеленый горошек и квадратики 2×2 см, вырезанные из теста, как для домашней лапши (см. рецепт ниже). Сваренные овощи и грибы нарезать ломтиками, заправить растительным маслом и соединить с лапшой и горошком. Прогреть до кипения, после чего добавить репчатый лук, нарезанный тонкими кольцами, и измельченную зелень укропа.

*Свежие грибы — 100 г, картофель — 50 г, морковь — 50 г, зеленый горошек — 50 г, мука — 0,5 стакана, яйцо — 1 шт., репчатый лук — 30 г, измельченная зелень укропа — 1 ст. л., растительное масло — 2 ст. л., молотый черный перец, лавровый лист и соль — по вкусу.*

### **Грибной борщ**

Сушеные грибы промыть, замочить в воде на несколько часов, затем сварить. В отдельную посуду положить натертую стружкой свеклу, томат-пюре, растительное масло, подлить немного воды и тушить до готовности. В грибной бульон опустить нарезанную соломкой капусту. За 15–20 минут до окончания варки добавить слегка обжаренные лук, морковь и петрушку, затем за 5 минут до готовности — тушеную с томат-пюре свеклу. Подавать с зеленью и сметаной.

*Сушеные грибы — 50 г, свекла — 100 г, капуста — 100 г, картофель — 100 г, корень петрушки — 20 г, томат-пюре — 2 ст. л., растительное масло — 2 ст. л., сметана — 2 ст. л., зелень и соль — по вкусу.*

### **Борщ по-огородничьи (польская кухня)**

Нашинкованную капусту и нарезанный кубиками картофель залить подсоленной водой, довести до кипения и варить на слабом огне. Очищенные корни для супа натереть на терке и припустить до мягкости в одной части растительного масла, затем прибавить к капусте и картофелю вместе с грибами и небольшим количеством воды. Очищенную и нарезанную кубиками свеклу выдержать 2 часа в хлебном квасе, после чего отварить до мягкости, прибавив тмин. Соединить сваренные овощи и свеклу и довести до кипения. Затем уменьшить нагрев и продолжать варить на слабом огне. Прибавить светлую пассеровку из муки и остального количества растительного масла. Минут через 10 кастрюлю с борщом снять с огня, посыпать черным перцем, петрушкой и укропом и подать на стол. Отдельно можно подать кислое молоко.

*На 4 порции: свежая капуста — 250 г, коренья — 40 г, свекла — 150 г, картофель — 200 г, хлебный квас — 500 мл, растительное масло — 80 мл, маринованные грибы — 100 г, мука — 50 г, соль, молотый черный перец, укроп, петрушка, тмин.*

### **Грибная похлебка с перловой крупой**

Грибные супы с перловой крупой в последнее время стали готовить редко, а зря: это же классика, и конечный продукт получается замечательным, особенно со свежими или сушеными белыми грибами. Однако есть один момент, на который стоит обратить внимание. Обычно перловку варят. Но гораздо вкуснее будет обжарить ее, причем вместе с луком. Тогда в супе или бульоне она будет не только вкуснее, но и станет хрустящей, а это совсем другие ощущения.

Сушеные грибы промыть и поставить на 2–3 часа размачиваться, затем отварить до готовности, отделить от бульона и обжарить на сливочном масле. Отдельно пожарить морковь и корни петрушки. Перловую крупу обжарить с репчатым луком. Затем подготовленные продукты соединить с бульоном, посолить, варить до готовности и подавать со сметаной.

*На одну порцию: сушеные грибы — 20 г, репчатый лук — 40 г, сливочное масло — 20 г, перловая крупа — 40 г, морковь — 40 г, картофель — 150 г, молотый черный перец, соль и сметана — по вкусу.*



### Рассольник с грибами

Перловую крупу пропарить в плотно закрытой кастрюле на горячей плите 40–60 минут. Лук, корень петрушки и морковь слегка обжарить на растительном масле, картофель нарезать соломкой. Огурцы очистить, из крупных удалить семена. В кипящий бульон добавить все перечисленные ингредиенты в следующей последовательности: вначале предварительно распаренную перловую крупу варить 40–50 минут, затем добавить грибы, картофель, обжаренный лук, морковь и петрушку и варить еще 10 минут, после чего положить соленые огурцы, томат-пюре, лавровый лист, перец и кипятить еще 10 минут. Подают с зеленью и сметаной.

*Свежие грибы — 200 г (или 50 г сушеных), соленые огурцы — 30 г, картофель — 100 г, морковь — 20 г, корень петрушки — 5 г, репчатый лук — 10 г, перловая крупа — 30 г, томат-пюре — 20 г, растительное масло — 20 мл, сметана — 1 ст. л., лавровый лист, черный перец горошком, зелень и соль — по вкусу.*

### Грибная солянка по-уральски

Для этого блюда используется отработанное веками сочетание определенных лесных грибов: в солянку в строгой пропорции идут белый гриб, подосиновик, подберезовик, рыжики и лисички. Когда грибы промыты и нарезаны, к ним нужно добавить соленые огурцы и спелые помидоры, а также пассерованные луки (репчатый и порей). Оба вида лука нужно обжарить на смеси сливочного и растительного масел. Завершается композиция набором пряностей, состоящим из можжевельной ягоды, розмарина, лаврового листа, смеси перцев и сахара. При подаче в готовую солянку добавляют сметану и маслины.

Да, добыть сразу все эти грибы удастся далеко не каждый год, но очень и очень советую как-нибудь попробовать.

*Белые грибы — 65 г, подосиновики — 130 г, подберезовики — 130 г, рыжики — 70 г, лисички — 120 г, репчатый лук — 140 г, лук-порей — 35 г, соленые огурцы — 160 г, помидоры — 220 г, сливочное масло — 20 г, растительное масло — 70 г, сахар — 10 г, пряности (можжевельная ягода, розмарин, смесь перцев, лавровый лист) — по вкусу, маслины — 40 г, сметана — по вкусу.*

### Солянка из баранины по-гайдуцки

Мясо зачистить от пленок и сухожилий, отделить кости, положить их в кастрюлю, влить 10 стаканов воды, довести до кипения и варить 1 час. Отвар процедить в глубокую кастрюлю, положить в нее нарезанное порционными кусками мясо и варить до мягкости. Затем прибавить ароматические коренья, крупно нарезанные картофель и грибы, сосновые лапки и ягоды, завернутые в кусок марлевой ткани, лук, лавровый лист, соль и перец. При необходимости долить немного воды. Варку продолжать еще 30 минут, накрыв кастрюлю крышкой. По желанию можно прибавить немного ароматного вина и кислоты (уксуса или лимонного сока). Перед подачей на стол удалить марлю с ягодами, мясо вынуть, распределить поровну в 10 глубоких тарелках и залить горячим бульоном.

*На 10 порций: баранина — 3 кг, коренья — 80 г, ягоды ежевики — 0,5 стакана, ягоды малины — 0,5 стакана, свежие грибы — 600 г, картофель — 1 кг, зеленый лук — 60 г, сосновые лапки — 2 шт., петрушка, черный перец, уксус или лимонный сок.*

### Рыбная солянка с морским карасем и грибами

Нарезанный соломкой лук спассеровать на масле, добавить томат-пюре, сырые кусочки рыбного филе, нарезанные тонкими ломтиками огурцы и грибы. В кипящий рыбный бульон положить пассерованные продукты и варить при слабом кипении 15–20 минут. При подаче на стол добавить в солянку зелень и сметану или ломтики лимона без кожицы. Можно добавить также маринованные сливы, каперсы или маслины.

*Мороженое филе морского карася — 500 г, репчатый лук — 200 г, сливочное масло — 120 г, томат-пюре — 50 г, свежие помидоры — 200 г, соленые огурцы — 200 г, свежие или маринованные грибы — 200 г, зелень — 10 г, сметана — 50 г (или лимон — 40 г).*

### Грибной суп с пекинской капустой

На дно кастрюли положить сливочное или налить растительное масло, прогреть, добавить муку и слегка обжарить, залить кипятком и проварить 3–5 минут. Затем добавить нашинкованную пекинскую капусту, нарезанные кубиками кабачки, зеленую фасоль, морковь, картофель и грибы. Варить 15 минут. После этого добавить мелко нарезанные лук и болгарский перец. Варить еще 5 минут. Перед подачей добавить зелень укропа.

*Свежие грибы — 100 г, пекинская капуста — 100 г, картофель — 50 г, зеленая фасоль — 50 г, кабачки — 50 г, морковь — 20 г, репчатый лук — 20 г, болгарский перец — 20 г, мука — 20 г, сливочное или растительное масло — 20 г, зелень укропа и соль — по вкусу.*

### Овощной суп с грибами

Мелкозерную чечевицу отварить до полуготовности. Затем в отвар добавить свежие или сушеные грибы, морковь, картофель и соль. После 15 минут варки добавить зеленую фасоль, головки брокколи, лук-порей, болгарский перец и томат-пасту. Варить еще 10 минут. Перед подачей заправить оливковым маслом и зеленью укропа.

*Свежие грибы — 200 г (или 50 г сушеных), картофель — 20 г, морковь — 20 г, зеленая фасоль — 20 г, головки брокколи — 50 г, лук-порей — 50 г, болгарский перец — 20 г, чечевица — 20 г, растительное масло — 1 ст. л., томатное пюре — 1 ст. л., соль и зелень укропа — по вкусу.*

### Суп со шпинатом и грибами

Мясо нарезать и обжарить в кастрюле с разогретым жиром. Добавить мелко нарезанные грибы, тертую морковь, поджарить, добавить кипящий бульон или воду, соль и варить 20 минут. Добавить мелко нарезанный шпинат, проварить суп. При подаче в каждую тарелку положить по 2 кружочка крутого яйца, сметану, зелень.

*Постная свинина — 300 г, сливочное масло — 160 г, свежие грибы — 200 г, морковь — 75 г, шпинат — 100 г, яйцо — 2 шт., бульон (или вода) — 1,5 л, сметана — 50 г, соль и зелень — по вкусу.*

### Грибной суп-пюре с луком-пореем

Лук-порей, картофель и грибы сварить, вынуть из отвара и измельчить в блендере. В кастрюлю положить топленое масло, растопить, добавить муку и слегка обжарить, залить овощным отваром и довести до кипения. Затем в отвар ввести протертые овощи и грибы, размешать и прокипятить. Из сваренных вкрутую яиц вынуть желтки, растереть со сливочным маслом и смешать с супом. Подавать с измельченной зеленью укропа и гренками из белого пшеничного хлеба (или с пресным лавашем).

*Свежие грибы — 100 г, лук-порей — 100 г, картофель — 100 г, топленое масло — 50 г, яйцо — 2 шт., сливочное масло — 30 г, зелень укропа — 1 ст. л., соль — по вкусу.*

### Грибной суп-пюре луковый

Сварить натуральный бульон из целой курицы. Отварить в нем 3 разрезанных пополам крупных луковицы, одну картофелину, корень петрушки и грибы, не дающие темного бульона (белые, вешенки, молодые луговые шампиньоны, маслята, сыроежки и т. п.). Когда продукты сварятся, вынуть их из бульона, добавить белое мясо куриной грудки и все измельчить в блендере. В конце положить сливочное масло, растопить его, добавить муку и слегка обжарить, после чего добавить кипящий отвар из овощей и мяса. Когда обжаренная мука полностью растворится, добавить из блендера полученное ранее пюре. Довести до кипения. Если суп получился слишком густым, его можно разбавить куриным бульоном. Подавать с зеленью укропа и гренками.

*Куриный бульон — 1 л, куриное филе — 150 г, репчатый лук — 150 г, картофель — 100 г, корень петрушки — 50 г, свежие грибы — 200 г, сливочное масло — 50 г, мука — 1 ст. л., соль и зелень укропа — по вкусу.*

### Грибной суп-пюре с фасолью

Фасоль замочить и отварить отдельно. Картофель, лук, корень пастернака и грибы тоже отварить, вынуть из бульона, соединить с фасолью и измельчить в блендере. На дно кастрюли налить растительное масло, добавить муку и залить овощным отваром. Довести до кипения, добавить протертые в блендере продукты, заправить молотой зеленью и черным перцем. Подавать с гренками.

*Фасоль (отваренная или консервированная) — 200 г, свежие грибы — 200 г, картофель — 100 г, репчатый лук — 50 г, мука — 1 ст. л., растительное масло — 0,3 стакана, соль — по вкусу.*

### Грибные щи с фасолью

Белую фасоль отварить отдельно. Нарезанную капусту, морковь и картофель последовательно опустить в кипяток. Затем добавить свежие, сушеные или мороженые грибы. Сварить до полуготовности, затем добавить отваренную фасоль и лук, дать прокипеть, добавить лавровый лист, перец и молотую сушеную зелень петрушки или укропа. Заправить растительным маслом.

*Белая фасоль (отваренная или консервированная) — 100 г, свежая капуста — 100 г, морковь — 20 г, картофель — 20 г, грибы — 100 г, лук — 20 г, молотая сушеная зелень — 1 ст. л., растительное масло — 2 ст. л., соль — по вкусу.*

### Гороховый суп с грибами и перцем

Горох замочить на ночь. В кастрюлю влить воду, положить бекон, листья и травы, поставить на огонь. В это время очистить, вымыть и нарезать морковь, сельдерей, перец и картофель небольшими кубиками. Бросить их в кастрюлю, засыпать промытый горох и варить до тех пор, пока овощи и горох не станут мягкими. Бекон вынуть, остудить, нарезать кубиками и вернуть обратно в суп. Лук очистить, покрошить. Обжарить на масле до прозрачности. Добавить нарезанные грибы и жарить до тех пор, пока не выпарятся. Переложить в суп, добавить нарезанный зеленый лук и приправить по вкусу.

*Грибы — 200 г, лущеный горох — 250 г, сырокопченый бекон — 150 г, лавровый лист — 2 шт., морковь — 2 шт., красный сладкий перец — 1 шт., сельдерей — 1 стебель, картофель — 3 шт., репчатый лук — 1 шт., сливочное масло — 1 ст. л., душистый перец — 4 горошины, мускатный орех — 1 большая щепотка, тмин — 1 щепотка, сладкая паприка — 0,5 ч. л., острая паприка — 1 щепотка, свежий зеленый лук — 1 пучок, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### Грибные кислые щи

В кастрюлю налить растительное масло, разогреть, насыпать муки, слегка обжарить, залить водой и помешивая довести до кипения. Добавить отмоченную квашеную капусту, соленые грибы (идеально — белые подгруздки, нарезанные лапшой), сушеные грибы, морковь, картофель, лук и соль. Варить не менее полутора часов. Перед готовностью добавить молотую сухую зелень, лавровый лист и душистый перец.

*Квашеная капуста — 200 г, соленые грибы — 100 г, сушеные грибы — 0,5 стакана, картофель — 20 г, морковь — 20 г, репчатый лук — 20 г, растительное масло — 0,3 стакана, молотая сушеная зелень — 1 ст. л., соль — по вкусу.*

### Грибной суп с тыквой

На дно кастрюли положить сливочное масло, растопить, подсыпать муку, слегка обжарить, залить горячей водой и положить очищенный картофель, кусочки тыквы, мелко нарезанный лук и варить до готовности. Вареные овощи протереть через сито, соединить с отваром, добавить сушеные грибы, размолотые в порошок, и варить 10–15 минут. После этого добавить молотую зелень и нарезанный мелкими кубиками твердый сыр. Подавать с ржаными сухариками.

*Картофель — 100 г, тыква — 100 г, репчатый лук — 50 г, сушеные грибы — 1 стакан, молотая сушеная зелень — 1 ст. л., сливочное масло — 25 г, сыр — 25 г, мука — 1 ст. л., соль — по вкусу.*

### Суп молочно-грибной (эстонская кухня)

В бульоне или воде отварить нарезанный ломтиками картофель. Свежие грибы обжарить на масле вместе с луком почти до готовности, опустить в бульон и варить 7–10 минут. Влить молоко, довести до кипения, посолить и посыпать укропом.

*Молоко — 500 мл, мясной бульон (или вода) — 250 мл, грибы (свежие) — 200 г, картофель — 200 г, сливочное масло — 40 г, репчатый лук — 30 г, зелень укропа и соль — по вкусу.*

### Грибной суп с домашней лапшой

Приготовить лапшу. В посуду влить холодную воду, добавить соль, яйца и размешать. Затем всыпать просеянную муку и замесить крутое тесто. Дать тесту постоять 20–30 минут (так оно будет легче раскатываться в пласты). Раскатать тесто до толщины 1–1,5 мм. Пласт посыпать мукой, разрезать на полоски шириной 3,5–4 мм и немного подсушить при температуре 40–50 °С.

Приготовить бульон из сушеных грибов. Лук, морковь и петрушку, нарезанные кубиками, слегка обжарить и вместе с домашней лапшой добавить в бульон за 10–15 минут до готовности.

Для упрощения жизни вместо домашней лапши в суп можно положить готовые макаронные изделия — макароны или вермишель, но это уже будет не очень спортивно. Для разнообразия лапшу можно заменить предварительно отваренным рисом или овсяными хлопьями.

*Сушеные грибы — 30 г, репчатый лук — 2 шт., морковь — 10 г, корень петрушки — 5 г, сливочное масло — 10 г.*

*Для лапши: мука — 70 г, яйцо — 1 шт., вода — 10 мл, соль — по вкусу.*

### Суп грибной с ушками (белорусская кухня)

Сушеные грибы отварить и соединить с рубленым луком. На грибном отваре приготовить пюреобразный мучной суп, который нужно заправить уксусом. Из пресного теста слепить ушки (нечто вроде пельменей) с грибным фаршем, обжарить их на растительном масле и положить при подаче в суп.

*Для ушек: репчатый лук — 20 г, сушеные грибы — 20 г, растительное масло — 15 г, пшеничная мука — 50 г.*

*Для супа: пшеничная мука — 10 г, уксус (3 %) — 3 мл, соль.*

### Супец грибной с галушками

Топленое масло положить в разогретую кастрюлю, растопить и смешать с 1 ст. л. муки. Слегка обжарить, добавить кипятка, томатное пюре, мелко нарезанную морковь, сельдерей, лук и болгарский перец. Грибы измельчить в кофемолке или блендере, смешать с мукой, молотой сушеной зеленью и яйцами, чтобы получилось густое тесто. Когда овощи сварятся, а тесто расстоится, чайной ложкой, смоченной в воде, разделить его на кусочки и внести в кипящий супец. Когда галушки всплывут, заправить супец молотой сушеной зеленью.

*Сушеные грибы (желательно белые или сморчки) — 1 стакан, мука — 1 стакан, томат-пюре — 2 ст. л., болгарский перец — 50 г, черешковый сельдерей — 50 г, морковь — 20 г, репчатый лук — 20 г, яйцо — 2 шт., топленое масло — 2 ст. л., соль — по вкусу.*

### Грибной суп с пирожками

С вечера сушеные грибы залить молоком или водой, чтобы они набухли. Отварить их, добавив лук и пряности. Когда грибы сварятся, бульон слить и загустить мукой. Грибы и лук мелко нарезать, добавив сметану.

Муку просеять, добавив воду, уксус, соль, взбитое яйцо, соду, масло и замесить тесто. Раскатанное тесто нарезать квадратами. В середину каждого квадрата положить грибную начинку, приготовленную из прокрученных через мясорубку отваренных грибов и обжаренного лука, края зажать, формируя треугольники. Поместить на противень, смазанный маслом, и выпечь в духовке. Готовые пирожки подать к грибному бульону, посыпанному мелко нарезанной зеленью.

*Сушеные грибы — 50 г, сливочное масло — 20 г, мука для загущения бульона — 20 г, репчатый лук — 2 шт., зелень, сметана и соль — по вкусу.*

*Для теста: мука — 1 стакан, яйцо — 1 шт., вода — 2 ст. л., уксус и сода, растительное масло — 2 ст. л.*

### Суп с грибными пельменями

Яйца взбить, добавить сметану, масло, соль и муку, тщательно вымесить и поставить в холодное место. Для начинки отваренные грибы и лук мелко порезать, обжарить на сковородке в масле, посолить, поперчить, добавить мелко нарезанную зелень. Подготовленное тесто раскатать в тонкий пласт, стаканом вырезать кружочки. На середину каждого положить начинку, края защипать. Опустить пельмени в грибной бульон и варить до тех пор, пока они не всплывут. Как суп подавать с бульоном, сметаной и зеленью. Можно подать и как второе блюдо, например, с томатным соусом.

*Для теста: яйцо — 2 шт., сметана — 2 ст. л., мука — 1 стакан, соль — по вкусу.*

*Для начинки: отваренные грибы — 200 г, репчатый лук — 1 шт., растительное масло — 1 ст. л., молотый черный перец, соль и зелень — по вкусу.*

### Грибной суп с кальмарами

Сушеные грибы замочить на 3–4 часа и варить в той же воде до мягкости. Готовый бульон процедить, грибы промыть. В бульон добавить картофель и варить до готовности, затем положить кальмара без кожицы и вареные измельченные грибы. Приготовить мучную пассеровку и заправить суп.

*Филе кальмара — 250 г, картофель — 450 г, морковь — 150 г, репчатый лук — 100 г, сушеные грибы — 50–100 г, томат-паста — 1 ст. л., растительное масло — 20 мл, мука — 15 г, вода — 1 л, зелень и соль — по вкусу.*

### Грибной суп с рыбой

Рыбу отварить, вынуть из бульона, отделить от костей и разделить на небольшие звенья. Корнеплоды моркови, сельдерея и петрушки нарезать мелкими кубиками и варить до готовности (15 минут). Затем добавить отваренную рыбу, свежие или сушеные грибы, лук (лучше порей), нарезанный кольцами, и пшенные хлопья. Варить еще 15 минут. При подаче заправить зеленью укропа.

*Рыба — 200 г, грибы — 100 г, морковь — 20 г, сельдерей — 20 г, корень петрушки — 20 г, репчатый лук — 20 г, пшенные хлопья — 20 г, соль — по вкусу.*

### Суп из цыпленка с грибами

Очищенную и промытую тушку цыпленка залить 7–8 стаканами слабо подсоленной воды. Варить на небольшом огне около 40 минут, затем вынуть ее для дальнейшей обработки. В кипящий бульон положить очищенные и нарезанные грибы и варить при кипении около 25 минут. Затем прибавить белую пассеровку, приготовленную из муки и масла. Суп посолить, заправить лимонной цедрой, мускатным орехом и через 4–5 минут снять с огня. Перед подачей суп подкислить, посыпать черным перцем и мелко нарезанным филе сваренного цыпленка.

*На 4 порции: цыпленок (800–900 г), свежие грибы — 200 г, сливочное масло — 25 г, мука — 25 г, молотый мускатный орех, натертая лимонная цедра, соль, лимонный сок, молотый черный перец.*

### Похлебка охотничья

Внутренний говяжий жир мелко нарезать, положить в разогретый казан и вытопить до образования поджаристых шкварок. Затем добавить муку и залить кипятком. Морковь, картофель и свежие грибы нарезать и положить в казан. После закипания добавить лук и фарш из мяса лося или кабана (за неимением такового — из говядины). Проварить еще 20 минут, перед подачей заправить зеленью петрушки.

*Мясной фарш — 200 г, свежие грибы — 200 г, морковь — 20 г, картофель — 100 г, репчатый лук — 50 г, внутренний жир — 20 г, мука — 1 ст. л., соль — по вкусу.*



## Вторые блюда

### Грибы, жаренные с луком

Молодые грибы вымыть, обсушить (если они загрязнены не сильно, лучше их вообще не мыть, а протереть влажной тканью) и нарезать ломтиками. Жарить на широкой сковороде, разложив тонким слоем, в течение 25–30 минут. За 15 минут до готовности добавить мелко нарезанный репчатый лук.

*Грибы — 400 г, репчатый лук — 10 г, растительное масло — 25 мл, соль — по вкусу.*

### Грибы в собственном соку

Хорошо промытые грибы положить на сковородку, покрыть крышкой и медленно нагревать до обильного выделения сока. Когда сок закипит, слить его в отдельную посуду. К грибам добавить оливковое масло, мелко нарезанный лук и жарить 20–25 минут до образования румяной корочки. Когда грибы обжарятся, обсыпать их мукой и жарить еще 5–7 минут, после чего влить грибной сок и прокипятить до его загустения.

*Грибы — 200 г, репчатый лук — 50 г, оливковое масло — 25 г, мука — 10 г, соль — по вкусу.*

### Грибы, жаренные в сметане с луком

Грибы нарезать ломтиками, картофель — кубиками. Картофель обжарить до полуготовности, после чего положить на него нарезанные грибы и жарить до готовности. Затем добавить пассерованный лук и муку, перемешать, положить сметану и кипятить 10–15 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью укропа или петрушки.

*Грибы — 200 г, картофель — 300 г, репчатый лук — 25 г, сливочное масло — 10 г, мука — 5 г, сметана — 50 г, зелень и соль — по вкусу.*

### Грибы в сметанном соусе

Отваренные грибы нарезать ломтиками, запанировать в муке и обжарить на сливочном масле в течение 10–15 минут. Приготовить сметанный соус. Сметану довести до кипения, ввести в нее муку, подсушенную на горячей сковороде, тщательно размешать и варить до загустения. Подготовленные грибы заправить соусом, посыпать тертым сыром и запечь в духовке до образования румяной корочки.

*Грибы — 700 г, сметана — 100 г, мука — 5 г, сливочное масло — 5 г, сыр — 10 г, соль — по вкусу.*

### Грибы в молочном соусе

Грибы мелко порубить и обжарить на масле до полного выпаривания сока. Добавить рубленый репчатый лук и жарить еще 10–15 минут, после чего добавить зубчик чеснока и рубленую зелень петрушки. Приготовить молочный соус (готовится как сметанный в предыдущем рецепте, но сметана заменяется молоком). Залить молочным соусом грибы и хорошо перемешать. Выложить на смазанную маслом сковороду, посыпать смесью тертого сыра и молотых сухарей, посолить, поперчить и запечь в духовке.

*Грибы — 700 г, сливочное масло — 50 г, молочный соус — 150 г, репчатый лук — 50 г, сыр — 10 г, молотые сухари — 10 г, чеснок — 2 зубчика, зелень, молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### Грибное пюре

Лук и морковь слегка обжарить, грибы отварить. Подготовленные продукты пропустить через мясорубку и смешать с пассерованной мукой. Выложить на сковороду, добавить сметану и кипятить 5–10 минут.

*Свежие грибы — 700 г (можно заменить предварительно размоченными сушеными — 300 г), морковь — 50 г, репчатый лук — 50 г, сметана — 100 г, мука — 50 г, соль — по вкусу.*

### Биточки грибные (белорусская кухня)

Свежие грибы очистить, промыть, опустить в кипящую воду на 2–3 минуты и дважды пропустить через мясорубку вместе с луком и намоченным белым хлебом. Добавить яйцо, соль и перемешать.

Из полученной массы сделать биточки плоскоокруглой формы, панировать их в сухарях и обжарить. К биточкам подают картофельное пюре.

*Свежие грибы — 250 г, белый хлеб — 20 г, репчатый лук — 40 г, яйцо — 1 шт., панировочные сухари — 10 г, растительное масло — 20 мл, соль — по вкусу.*

### **Грибы в тесте**

Шляпки грибов или мелкие целые грибы отварить. Приготовить жидкое тесто: яйца взбить, добавить сметану и муку. Грибы обмакивать в тесто и жарить на сильном огне до образования румяной корочки.

*Свежие грибы — 500 г, мука — 40 г, яйцо — 4 шт., сметана — 50 г, растительное масло — 50 г, соль — по вкусу.*

### **Гречневая каша с грибной подливой**

Грибы и лук обжарить, затем посыпать мукой, перемешать, добавить лавровый лист, перец и соль, залить бульоном и прокипятить. Полить кашу полученной подливой. Аналогично можно приготовить рисовую кашу, пшенную кашу и макароны. В подливку для макарон хорошо добавить томат-пасту.

*Рассыпчатая гречневая каша — 750 г, свежие грибы — 100 г, репчатый лук — 50 г, мясной бульон — 200 мл, мука — 10 г, лавровый лист, перец горошком и соль — по вкусу.*

### **Пшенная каша с грибами (чувашская кухня)**

Сушеные грибы промыть, замачивают в теплой воде на час, затем отварить в той же воде, в которой они были замочены. Готовые грибы мелко порубить или пропустить через мясорубку с крупной решеткой, после чего соединить с процеженным грибным бульоном, посолить, прокипятить и всыпать промытое пшено. Кашу варить на слабом огне до загустения, затем поставить упревать на водяную баню. Подавать с обжаренным на растительном масле нашинкованным луком.

*Сушеные грибы — 20 г, пшено — 160 г, репчатый лук — 120 г, растительное масло — 30 мл, соль — по вкусу.*

### **Пшенная каша с грибным порошком**

Литр воды довести до кипения и добавить туда размолотые сушеные грибы. Слегка проварить, добавить пшенные хлопья и довести до готовности под крышкой на медленном огне. Сало нарезать мелкими кубиками и положить на сковородку. Когда жир вытопится, добавить мелко нарезанный репчатый лук, обжарить до румяной корочки и заправить им кашу. Можно подавать как гарнир к изделиям из рубленого мяса и рыбным котлетам.

*Пшенные хлопья — 300 г, сушеные грибы — 1 стакан, соленое или солено-копченое свиное сало — 50 г, репчатый лук — 100 г, молотая сушеная зелень сельдерея и петрушки — 2 ч. л., соль — по вкусу.*

### **Грибы с черешковым сельдереем в сметанном соусе**

Мелко нарезанный лук слегка обжарить на сливочном масле. Нарезанные брусочками грибы с плотными плодовыми телами (рыжики, подгруздки, вешенки) припустить в небольшом количестве воды. Грибы вынуть шумовкой и обжарить вместе с луком. После этого добавить к ним нарезанный кусочками 1,5–2 см длиной черешковый сельдерей и половину грибного бульона, полученного при припускании грибов, и тушить до готовности. Когда влага выпарится, к смеси грибов и сельдерея добавить столовую ложку муки и соль, слегка обжарить, а затем влить оставшийся бульон. Когда он закипит и загустеет, добавить сметану.

*Свежие грибы — 600 г, сельдерей — 200 г, репчатый лук — 100 г, сметана — 100 г, соль — по вкусу.*

### **Паприкаш с грибами**

Рис замочить на 5–6 часов. На сковороду налить растительное масло и помещать овощи в следующей последовательности: морковь, нарезанную кубиками, затем лук, сельдерей и грибы. Когда морковь и лук обжарятся, а грибы отдадут сок, добавить воду, довести до кипения и посолить. После этого положить хорошо промытый рис таким образом, чтобы он не был залит водой и варился на пару. При

необходимости ложкой следует делать в рисе лунки и подливать воду, не заливая поверхность риса. Когда он сварится до полуготовности, смешать с нарезанным болгарским перцем, зирой и зеленью и довести до кипения.

*Рис — 150 г, свежие грибы — 200 г, морковь — 100 г, сельдерей — 50 г, репчатый лук — 100 г, болгарский перец — 100 г, растительное масло — 100 мл, зира — 1 ч. л., молотая зелень петрушки — 1 ч. л., соль — по вкусу.*

### **«Миш-маш» из помидоров с грибами (немецкая кухня)**

Очищенные грибы нарезать ломтиками покрупнее и тушить в половине количества масла. Добавить мелко нарубленный лук и посыпать мукой. Довести грибы до мягкости и прибавить нарезанные кубиками помидоры и соль. Тушить до полного выпаривания томатного сока. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью и молотым черным перцем и разделить на порции. На каждую порцию добавить яичницу-глазунью из 2 яиц. Сервировать с хлебными тостами.

*На 4 порции: свежие грибы — 250 г, сливочное масло — 60 г, репчатый лук — 75 г, спелые помидоры — 500 г, мука — 25 г, яйцо — 8 шт., зелень, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Крупеник по-еврейски**

Очищенные и хорошо промытые гусиные потроха (лапки гуся опалить, шкуру снять) заложить в кипящую воду, отварить до готовности, охладить, отделить мясо от костей и снова положить в отвар. Перловую крупу ошпарить и обжарить с нарезанным луком до хруста. Предварительно отварить почти до готовности сушеные грибы. Морковь, петрушку (корень) и свеклу натереть на терке с крупными отверстиями, лук нарезать полукольцами, залить овощи водой, добавить нарезанные соломкой грибы и варить до готовности. Отвар с вареными овощами и грибами и обжаренные перловку с луком добавить к отвару с потрохами, заправить по вкусу солью и молотым перцем, довести до кипения, снять с огня и посыпать зеленью петрушки. Подавать в суповой вазе, в которую положить слоем в 1–2 см предварительно отваренную фасоль (можно заменить разогретой консервированной).

*Гусиные потроха от одного гуся, сушеные грибы — 50 г, морковь — 60 г, петрушка (корень) — 40 г, свекла — 50 г, репчатый лук — 40 г, перловая крупа — 200 г, фасоль — 50 г, зелень петрушки — 10 г, молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### **Грибные тефтели**

Круглозерный непромытый рис отварить и, не охлаждая, смешать с размолотыми в порошок сушеными грибами и молотой зеленью. Курдючное или свиное соленое сало нарезать кубиками, обжарить с мелко нарезанным луком и добавить в фарш. Когда остынет, вбить в него яйца, посолить, поперчить, перемешать и дать постоять 15–20 минут. На сковородку налить растительное масло и слегка обжарить на нем мелко нарезанные морковь, чеснок, корень петрушки, лук и томат-пюре. Из фарша сформировать тефтели-шарики диаметром 3,5–4 см и аккуратно поместить в кипящий соус, которого должно быть столько, чтобы только поверхность тефтелей не была им покрыта. Для приготовления соуса муку слегка обжарить на масле, добавить воду и томат-пюре. Тушить 15–20 минут. После этого поверхность полить сметаной и тушить еще 3–5 минут.

*Отваренный рис — 400 г, сушеные грибы — 1,5 стакана, свиное или курдючное сало — 150 г, репчатый лук — 100 г, морковь — 50 г, корень петрушки — 50 г, яйцо — 4 шт., молотая сушеная зелень — 1 ст. л., растительное масло — 100 мл, томат-пюре — 2 ст. л., мука — 1 ст. л., сметана — 100 г, соль — по вкусу.*

### **Бигос с грибами и фасолью**

Морковь, лук и предварительно отваренные грибы запанировать в муке и обжарить в растительном масле, затем добавить свежую и квашеную капусту в соотношении 1:1, залить грибным бульоном и тушить на медленном огне 1–1,5 часа. Фасоль отварить отдельно. Когда капуста станет мягкой, добавить в нее томат-пюре и фасоль. Продолжать тушить еще 15 минут. После этого добавить в бигос

размолотые в кофемолке сушеные грибы (они усилят вкус и уберут лишнюю влагу), а также молотую зелень и красный и черный перцы.

*Свежие грибы — 300 г, сушеные грибы — 1 стакан, свежая капуста — 200 г, квашеная капуста — 200 г, вареная красная фасоль — 200 г, репчатый лук — 20 г, морковь — 200 г, молотая сушеная зелень — 1 ст. л., растительное масло — 70 мл, молотые красный и черный перцы и соль — по вкусу.*

### **Грибные галушки со сметаной**

Сушеные грибы размолоть в кофемолке, смешать с мукой, яйцами и молотой сухой зеленью. Размешать до однородного крутого теста и дать постоять 15–20 минут. После этого смоченной в воде чайной ложкой разделить тесто на кусочки (галушки), которые погрузить в подсоленный кипяток. Варить до готовности (галушки всплывут). При подаче выложенные на тарелку галушки посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и лука и полить сметаной. Сметану можно заменить кетчупом или майонезом.

*Сушеные грибы (лучше всего белые или сморчки) — 1 стакан, мука — 1 стакан, молотая сушеная зелень — 1 ст. л., яйцо — 2 шт., сметана — 50 г, укроп, зеленый лук и соль — по вкусу.*

### **Блинчики с грибами**

Приготовить жидкое пресное тесто на молоке и выпечь из него тонкие блинчики. Когда блинчик пропечется и зарумянится с нижней стороны, снять его со сковороды и на поджаренную сторону положить грибной фарш. Затем завернуть, придав форму четырехугольника, и обжарить на масле. Подавать, полив сметаной. Для приготовления фарша сушеные грибы замочить, отварить и пропустить через мясорубку с предварительно обжаренным луком.

*Мука — 100 г, молоко — 200 мл, яйцо — 3 шт., топленое масло — 50 г, грибной фарш (грибы и обжаренный репчатый лук) — 150 г, соль — по вкусу.*

### **Грибы, тушеные с картофелем**

Отваренные грибы обсушить, нарезать ломтиками и обжарить в течение 5–8 минут на сильном огне. Затем уложить в глубокую сковороду и добавить обжаренные картофель и лук. Залить томатным соусом и тушить при слабом кипении до готовности. Томатный соус приготовить следующим образом. Муку слегка обжарить с оливковым маслом и развести концентрированным грибным бульоном, затем добавить пассерованный лук с морковью и петрушкой, томат-пюре, лавровый лист и черный перец горошком.

*Свежие грибы — 300 г, картофель — 300 г, репчатый лук — 50 г, морковь — 25 г, корень петрушки — 25 г, томат-пюре — 2 ст. л., растительное масло — 25 мл, пряности и соль — по вкусу.*

### **Картофельное пюре с грибным порошком**

Сушеные грибы размолоть в порошок. Картофель нарезать и варить в небольшом количестве воды до полной готовности вместе с грибным порошком. Когда большая часть жидкости выпарится, размять картофель в однородную массу, добавить немного молока и довести до кипения на медленном огне. При подаче заправить топленным маслом.

*Картофель — 800 г, сушеные грибы (лучше всего белые или сморчки) — 1 стакан, молоко — 100 мл, топленое масло — 50 г, соль — по вкусу.*

### **Запеканка из картофеля с грибами**

Картофель отварить, протереть в однородную массу, добавить горячее молоко, сырые яйца и растопленное сливочное масло. Массу хорошо промешать и половину ее выложить слоем толщиной 2 см на подогретый противень. Поверх внести фарш из мелко нарубленных жареных с луком грибов и сваренных вкрутую яиц, затем покрыть его ровным слоем оставшейся картофельной массы. Поверхность выровнять, смазать сметаной и запечь в духовке.

*Жареные грибы — 250 г, картофель — 500 г, молоко — 50 мл, сливочное масло — 50 г, яйцо — 4 шт., лук — 50 г, сметана — 30 г, соль — по вкусу.*

### Грибы, тушенные с картофелем

Крупные, но не дряблые шляпки трубчатых грибов (белых, подосиновиков, подберезовиков, моховиков, маслят) отварить, переложить в дуршлаг и дать воде стечь. Лук мелко покрошить и обжарить в растительном масле. Отваренные шляпки разрезать на четыре части, запанировать в муке, смешать с луком и продолжать жарку. Картофель нарезать кубиками, залить бульоном, полученном при варке грибов, и тушить до тех пор, пока влага наполовину не выпарится. После этого положить грибы и тушить еще 5–10 минут.

*Отваренные грибы — 300 г, картофель — 500 г, репчатый лук — 150 г, мука — 50 г, растительное масло — 50 мл, соль и пряности — по вкусу.*

### Картофельные зразы с грибами

Картофель отварить, остудить на полотенце и протереть в однородную массу. Добавить яйца и сформировать из этой массы круглые лепешки, на середину которых положить фарш. Для его приготовления грибы отварить, мелко нарубить, добавить измельченный лук и обжарить на топленом масле. Края лепешки завернуть и придать ей форму котлеты, запанировать в муке и обжарить на топленом масле. Подавать с соусом, приготовленным следующим образом. На дно кастрюли положить растительное масло, прогреть, добавить отвар из грибов, использованных для фарша. Когда масса загустеет, добавить в нее предварительно обжаренные лук и чеснок, молотую зелень и сметану; полученную смесь довести до кипения.

*Картофель — 400 г, свежие грибы — 200 г, яйцо — 2 шт., топленое масло — 50 г, репчатый лук — 100 г, молотая сушеная зелень — 1 ст. л., соль — по вкусу.*

### Манные зразы с грибами и луком

Манную кашу, сваренную на молоке, вымешать с яйцом. Лук нарубить, спассеровать и смешать с жареными грибами и зеленью петрушки. Из каши сделать лепешки, на каждую положить фарш, сформовать зразы, запанировать их в сухарях и обжарить до золотистого цвета. При подаче к столу полить растопленным маслом.

*Манная крупа — 100 г, молоко — 200 мл, яйцо — 1 шт., репчатый лук — 30 г, сливочное масло — 30 г, грибы — 150 г, сухари — 20 г, зелень петрушки — 20 г, соль — по вкусу.*

### Оладьи из кабачков, запеченные с грибами

Кабачки измельчить на терке или в блендере, добавить к ним муку, молоко и яйцо; перемешать до однородной массы. Жарить оладьи с обеих сторон на разогретой с маслом сковороде. После жарки оладьи выложить в глубокую сковороду, залить грибным соусом, сверху посыпать тертым сыром и запечь. Для приготовления соуса грибы измельчить до однородного порошка. В кастрюлю положить топленое масло, растопить, добавить 1 ст. л. муки, слегка обжарить, затем всыпать грибной порошок и молотую зелень. Смесь залить стаканом кипятка и варить до загустения, после чего добавить сметану.

*Кабачки — 600 г, пшеничная мука — 1 стакан, яйцо — 2 шт., молоко — 1 стакан, сушеные грибы — 1 стакан, сметана — 100 г, сыр — 100 г, молотая сушеная зелень — 1 ст. л., растительное масло — 100 мл, топленое масло — 1 ст. л., соль — по вкусу.*

### Грибы с баклажанами, тушенные в сметане

Предварительно отваренные грибы средних размеров обвалять в муке и обжарить на растительном масле. Дно глубокой сковороды выложить соленым свиным салом, нарезанным тонкими ломтиками. На них выложить предварительно обжаренные грибы, посыпать сверху мелко рубленными чесноком и луком, залить сметаной, а сверху положить баклажаны, которые перед этим следует вымочить 5–10 минут в соленой воде, затем запанировать в муке и обжарить.

Поверхность баклажанов также посыпать луком, чесноком и смазать сметаной. После этого продукты залить бульоном, в котором варили грибы, и тушить 30–40 минут. Перед подачей посыпать рубленым зеленым луком.

*Свежие грибы — 200 г, баклажаны — 200 г, соленое сало — 50 г, сметана — 100 г, мука — 3 ст. л., растительное масло — 50 мл, репчатый лук — 50 г, чеснок — 30 г, зеленый лук и соль — по вкусу.*



### Помидоры с грибным фаршем

Со спелых помидоров среднего размера срезать верхушку, вынуть часть мякоти, посолить, поперчить и наполнить фаршем. Для приготовления фарша предварительно отваренные грибы мелко нарубить, добавить измельченную мякоть помидоров и обжарить на нарезанном кубиками соленом свином сале. Когда влага полностью выпарится, добавить муку и немного отвара, в котором варились грибы. Когда масса загустеет, нафаршировать ею подготовленные помидоры, сбрызнуть их растительным маслом и запечь в духовке. Подать со сметаной и измельченной зеленью укропа.

*Помидоры — 8 шт., свежие грибы — 150 г, репчатый лук — 50 г, соленое сало — 30 г, мука — 1 ст. л., растительное масло — 1 ст. л., зелень укропа и соль — по вкусу.*

### Грибы с баклажанами и болгарским перцем

Лучше всего для этого блюда подойдут лесные шампиньоны или лисички, но сгодятся и другие грибы. Грибы нарезать ломтиками и тушить в собственном соку 10–15 минут. Баклажаны очистить, прорезать вдоль, посыпать солью и выдержать, чтобы стек сок, в течение часа. После этого нарезать их ломтиками, запанировать в муке и обжарить. Болгарский перец нарезать соломкой и перемешать с грибами и баклажанами. Полученную смесь выложить на тарелку, выстланную листьями салата, и полить соевым соусом и растительным маслом. Украсить зеленью укропа и петрушки.

*Свежие грибы — 250 г, баклажаны — 250 г, болгарский перец — 250 г, растительное масло — 50 мл, соевый соус — 50 мл, свежая зелень.*

### Перец, фаршированный грибным фаршем

Круглозерный непромытый рис отварить и, не охлаждая, смешать с размолотыми грибами, сухой молотой зеленью, черным и красным перцем, луком и морковью, обжаренными на растительном масле. Охладить и вбить яйца. Перец освободить от семян и нафаршировать полученным фаршем. На дно кастрюли налить растительное масло, добавить немного муки и томатную пасту. Залить водой и прокипятить, затем добавить гвоздику, душистый и черный перцы горошком и лавровый лист. Фаршированный перец плотно уложить в кастрюлю, чтобы перцы стояли отверстием вверх, залить предварительно приготовленным томатным соусом и варить 15–20 минут.

*Болгарский перец — 500 г, рис — 200 г, сушеные грибы — 1,5 стакана, морковь — 50 г, репчатый лук — 50 г, сушеная молотая зелень — 1 ст. л., яйцо — 3 шт., гвоздика — 5 бутонов, душистый перец — 5 горошин, черный перец — 5 горошин, растительное масло — 100 мл, томат-паста — 2 ст. л., соль — по вкусу.*

### Кабачки, фаршированные грибами и рисом

Кабачки помыть, очистить от кожуры, разрезать поперек на кружочки толщиной 5 см. Из каждого куска выскрести чайной ложкой сердцевину настолько, чтобы получилась чашечка с дном толщиной не более 1 см (в принципе, вырезая середину, можно и не оставлять донышко, а прорезать дырку насквозь — в любом случае начинка не будет выпадать из этого отверстия; но с донышком получается эстетичнее). Подготовленные «чашечки» положить вверх донышком в сотейник или сковороду с разогретым сливочным маслом, накрыть крышкой и обжаривать в течение 10–15 минут (за это время кабачки должны подрумяниться, провариться паром и стать мягче). Не требующие предварительного отваривания грибы потушить в собственном соку до готовности, некрупно порезать и смешать с отваренным рисом; добавить обжаренный репчатый лук. Фарш посолить, поперчить и хорошо перемешать. Обжаренные чашечки вынуть, посолить изнутри, заполнить фаршем, остудить. Готовые фаршированные кабачки аккуратно уложить в полиэтиленовый пакет вверх начинкой в один ряд. Пакет запаять. Замораживать пакет горизонтально (при 18 °C — 24 часа). Хранить до 6 месяцев.

При готовке запекать кабачки в духовке, посыпав сухарями и сбрызнув растительным маслом. Когда кабачки зарумянятся, залить их сметанно-томатным соусом, накрыть крышкой и поставить снова в духовку на 10 минут.

*На 1 кг кабачков: рис (отварной) — 0,5 стакана, свежие грибы — 0,5 кг, репчатый лук — 1–2 шт., соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### Фаршированные огурцы (греческая кухня)

Огурцы очистить от кожицы, разрезать поперек наискось и вынуть семена. Очищенные половинки наполнить фаршем, сложить как было, перевязать ниткой и уложить в смазанную жиром огнеупорную посуду. Сметану или йогурт смешать с томатной пастой. Полученный соус вылить на огурцы, сбрызнуть соком лимона и тушить под крышкой 20 минут. Готовые огурцы посыпать зеленью укропа и подать с тостами (белый хлеб). Фарш готовят следующим образом: мелко рубленные грибы смешать с репчатым луком, рисом или размягченным белым хлебом, добавить сырые яйца, зелень петрушки, соль и молотый черный перец.

*Свежие огурцы — 150 г, тушеные грибы — 250 г, белый хлеб (или отварной рис) — 25 г, репчатый лук — 40 г, яйцо — 1 шт., томат-паста — 5 г, сметана (или йогурт) — 10 г, мука — 1 ч. л., растительное масло — 10 мл, лимонный сок, укроп и соль — по вкусу.*

### Голубцы с грибами

Капустные листья проварить в подсоленной кипящей воде 2–3 минуты, вынуть из воды, дать воде стечь. Приготовить начинку. Сушеные грибы вымочить 6–8 часов, промыть и отварить, свежие грибы потушить в собственном соку, мелко нарезать, смешать с отваренным рисом и томат-пастой, посолить и поперчить по вкусу. Очень вкусно получается, если воспользоваться смесью сушеных и свежих грибов. На каждый капустный лист положить 2–3 ст. л. начинки и завернуть его. Готовые голубцы можно заморозить, уложив в пакет в один слой. Замороженные голубцы можно переложить в общую емкость и хранить при –18 °С до полугода.

В качестве дополнения к начинке можно добавить сваренное вкрутую рубленое яйцо, лук-порей, чеснок, ароматные травы и другие приправы.

*Белокочанная капуста — 10 листьев, свежие грибы — 0,5 кг (или 100 г сушеных грибов), рис (отваренный) — 0,5 стакана, томат-паста — 1–2 ст. л., соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### Голубцы с мясом и грибами

Капустные листья проварить в подсоленной кипящей воде 2–3 минуты, вынуть из воды, дать воде стечь. Подготовленные свежие грибы мелко нарезать, обжарить на сливочном масле в течение 5–8 минут и выложить. В сковороде от грибов (добавив немного сливочного масла) потушить до прозрачности мелко нарезанный лук, увеличить огонь, добавить мясной фарш, посолить и поперчить. Готовить, интенсивно перемешивая, 5 минут. Добавить обжаренные грибы и снова перемешать. Выложите на каждый лист капусты по 2 ст. л. начинки и свернуть конвертом.

Вместо мясного фарша для смеси с грибами можно использовать рис или овощи (например, смесь моркови и сладкого перца).

*Белокочанная капуста — 20 листьев, мясной фарш (говядина + свинина) — 0,5 кг, свежие грибы — 0,6 кг, репчатый лук — 1 большая луковица, сливочное масло — 50 г, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### Долма с грибами

Рис отварить до полуготовности. Свежие грибы нарезать небольшими кусочками и пассеровать их с луком. Переложить обжаренные грибы и лук в комбайн или мясорубку (блендер не подойдет — он сделает пюре, а это не нужно), добавить туда же свежие мяту и укроп. Перемолоть до состояния мелких кусочков. Соединить содержимое комбайна с рисом, добавить прованские травы, посолить, тщательно перемешать.

Виноградные листья промыть и поместить на разделочной доске гладкой стороной вниз. В центр каждого листика положить 1 ч. л. начинки, закрыть ее верхней частью листа, затем боковыми частями и аккуратно (но довольно крепко) свернуть в трубочку. Подготовленную долму можно заморозить. Замораживать надо порционно, укладывая долму в один слой. Потом можно переложить все в общий пакет. Срок хранения — до 6 месяцев.

*Виноградные листья — 30 шт., свежие грибы — 0,8 кг, рис (сырой) — 0,5 стакана, репчатый лук — 4 луковицы, мята — 4–5 веточек, укроп — 1 пучок.*

### Долма с грибами и приправами

Это мой любимый рецепт долмы, она получается остро-сладко-пряная, очень вкусная. Лично от себя я еще добавляю в фарш мелко нарезанный свежий перец чили, а при готовке в воду — тайский рыбный соус. У готовой долмы при этом появляется что-то от тайского супа том-ям, а оставшийся бульон представляет собой отличное самостоятельное блюдо.

Рис замочить в большом количестве воды на 2 часа.

Измельчить подготовленные свежие грибы и репчатый лук в кухонном комбайне, отложить в сторону. Нагреть оливковое масло в большой кастрюле на среднем огне, положить в горячее масло фарш из грибов и лука и тушить около 10 минут. Слить воду из замоченного риса и добавить его в кастрюлю с фаршем, залить 1 стаканом воды. Перемешать, довести до кипения и варить около 10 минут, пока почти вся жидкость не выкипит. Рис должен не свариться, а только впитать всю воду. Добавить паприку, тимьян, кориандр, имбирь, толченый лавровый лист, сахар, морскую соль и перец. Снять начинку с огня и добавить мелко нарезанную петрушку. Дать остыть около 10 минут.

Поместить каждый виноградный лист на разделочной доске гладкой стороной вниз, добавить примерно 1 ст. л. начинки в центр, сформировать долму и приготовить. Или заморозить впрок.

*Виноградные листья — 50 шт., рис — 0,5 стакана, свежие грибы — 1 кг, репчатый лук — 1 луковица, оливковое масло — 2 ст. л., вода — 1 стакан, паприка (сладкая, молотая) — 0,5 ч. л., тимьян (сушеный) — 1 ч. л., кориандр (молотый) — 0,5 ч. л., имбирь (сушеный, молотый) — 0,5 ч. л., петрушка (свежая, нарубленная) — 100–120 г, лавровый лист (сушеный, толченый) — 3 шт., коричневый сахар — 100 г, морская соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### Грибы, жаренные с яйцами и помидорами

Отваренные грибы нарезать ломтиками, добавить мелко нарезанный лук и жарить до образования румяной корочки. Затем добавить нарезанные дольками помидоры; когда они обжарятся, залить яйцом и жарить до загустения белка. Посолить.

*Свежие грибы — 400 г, репчатый лук — 50 г, помидоры — 100 г, яйцо — 4 шт., соль — по вкусу.*

### Яичница с грибами и овощами

Курдючное или свиное сало нарезать кубиками, положить на горячую сковороду и обжарить. Когда жир вытопится, добавить мелко нарезанный лук, затем предварительно отваренные грибы и болгарский перец. Жарить 5–7 минут. Помидоры нарезать кубиками, смешать с грибами и перцем и продолжать жарить 2–3 минуты. Затем смесь залить яйцом и накрыть крышкой. Через 2–3 минуты блюдо будет готово.

*Курдючное или свиное сало — 50 г, репчатый лук — 50 г, грибы — 100 г, болгарский перец — 50 г, помидоры — 50 г, яйцо — 2 шт., соль — по вкусу.*

### Яичница с грибами и беконом

Бекон нарезать брусочками и обжарить с луком. Затем добавить предварительно отваренные и мелко покрошенные грибы, жарить еще 5 минут, после чего вбить яйца. Блюдо будет готово, когда белки полностью свернутся, а желтки сохранят полужидкую консистенцию.

*Яйцо — 4 шт., отваренные грибы — 200 г, бекон — 100 г, репчатый лук — 50 г, соль — по вкусу.*

### Грибы с креветками в соусе на белом вине

Грибы предварительно отварить в небольшом количестве воды, остудить, мелко покрошить и обжарить с луком на растительном масле. Затем добавить сваренные и очищенные креветки и жарить еще пять минут, после чего посыпать мукой, смешанной с молотыми сушеной зеленью и черным перцем. После этого влить немного грибного бульона. Когда он загустеет, добавить сухое белое вино. Готовое блюдо можно заправить нежирной сметаной или сливками.

*Грибы — 500 г, креветки — 200 г, репчатый лук — 100 г, оливковое масло — 50 мл, мука — 1 ст. л., сухое белое вино — 100 мл, соль — по вкусу.*

### Грибное рагу с белым вином

Очистить луковицу и мелко ее порубить. Вымыть петрушку и зеленый лук. У петрушки отделить зелень от стебельков и мелко порубить. Мелко нарезать зеленый лук. Луговые опята промыть, лисички и шампиньоны мелко нарезать. Разогреть в большой кастрюле растительное масло и обжарить в нем грибы (2–4 минуты) до коричневого цвета. Добавить белое вино и дать покипеть 1–3 минуты. Затем добавить сливки. Оставить рагу кипеть на сильном огне 1–3 минуты, пока подливка не станет кремообразной. Приправить блюдо солью, перцем, петрушкой и зеленым луком. При сервировке на 2 человек без подачи мясных блюд рагу может служить в качестве легкого и питательного второго блюда.

*Луговые опята — 120 г, шампиньоны — 120 г, лисички — 120 г, репчатый лук — 1 шт., петрушка — 0,5 пучка, зеленый лук — 0,5 пучка, растительное масло — 3 ст. л., сухое белое вино — 50 мл, сливки (20 %) — 250 мл, соль и белый перец (молотый) — по вкусу.*

### Горбуша, фаршированная томатным соусом с грибами

Горбушу среднего размера нарезать широкими ломтями, вынуть кости и развернуть куски, не перерезая кожу. Посыпать солью, паприкой, сбрызнуть лимонным соком и оставить на 20 минут. Для приготовления соуса растительное масло залить в кастрюлю, насыпать муку, смешанную с зеленью, и слегка обжарить. Затем добавить томат-пюре, ложку порошка из сушеных грибов, стакан кипятка и прокипятить до загустения. Выложить соус на внутреннюю поверхность кусков и завернуть их. Посыпать солью и черным перцем, сбрызнуть соком лимона, растительным маслом и запечь.

*Рыба — 200 г, грибной порошок — 1 ст. л., томат-пюре — 2 ст. л., молотая сушеная зелень петрушки, укропа и сельдерея — 1 ст. л., мука — 1 ст. л., растительное масло — 70 мл, лимон — 1/3 шт., паприка, молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### Рыба, запеченная с грибами и помидорами

Филе морской рыбы слегка отбить, положить на фарфоровую тарелку, посолить и смазать майонезом. Затем положить на него нарезанные ломтики предварительно отваренных грибов и помидоров. Запекать в микроволновой печи или духовке 10 минут. Затем посыпать тертым сыром и продолжить запекать еще 1–2 минуты. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

*Филе морской рыбы — 200 г, майонез — 1 ст. л., грибы — 100 г, помидоры — 50 г, сыр — 30 г, укроп — 1 ст. л., соль — по вкусу.*

### Рыба в томатном соусе с грибами

Рыбу запанировать и обжарить некрупными кусками. В кастрюлю налить растительное масло, добавить мелко нарезанную морковь и томатное пюре, слегка обжарить, добавить муку, залить водой и довести до кипения. Грибы отварить целиком, затем мелко покрошить и обжарить с луком, после чего положить в кипящий соус; следом туда же опустить обжаренную рыбу. Варить 15 минут, после чего в соус для усиления грибного вкуса добавить сушеные размолотые в порошок сморчки или белые грибы, молотую сухую зелень и черный перец.

*Рыба — 600 г, свежие грибы — 200 г, морковь — 100 г, репчатый лук — 50 г, сушеные грибы — 0,5 стакана, растительное масло — 50 мл, сушеная зелень — 1 ст. л., мука — 1 ст. л., молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### Красная рыба, запеченная с грибами и помидорами

Кижуча, чавычу, нерку или другую крупную лососевую рыбу разделить на филе, т. е. освободить от костей и кожи, и нарезать на квадраты. Лук обжарить на растительном масле, положить на него кусочки рыбы, добавить грибной бульон и тушить 5–10 минут. После этого промежутки между кусочками рыбы заполнить мелко нарезанными помидорами. Шляпки некрупных белых грибов, маслят, подосиновиков или подберезовиков, соответствующих по размеру кусочкам рыбы, отварить, запанировать в муке и обжарить. На каждый кусочек рыбы положить по шляпке, посыпать тертым сыром и запечь. Перед подачей посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

*Рыба — 500 г, грибы — 300 г, помидоры — 100 г, репчатый лук — 100 г, мука — 2 ст. л., сыр — 50 г, растительное масло — 50 мл, соль и зелень — по вкусу.*

### **Тушеный карп с грибами**

У карпа удалить внутренности, отрезать голову и плавники, заложить на 15 минут в подсоленный кипяток, отделить кожу и вынуть кости. Мясо протереть сквозь сито, вымешать с солью, черным перцем и выдержать. Грибы потушить в небольшом количестве масла и выложить на дно огнеупорной стеклянной посуды. Вино вскипятить вместе с изюмом и немного охладить. К рыбной массе прибавить сливочное масло и вино с изюмом. Полученную смесь хорошо вымешать, выложить на грибы и покрыть кусочками оставшегося масла. Посуду плотно накрыть крышкой и тушить 10–15 минут на слабом огне. Затем разделить на порции, осторожно переложить их на тарелки и гарнировать их кружками крутых яиц, маслинами и ломтиками лимона.

*На 6 порций: 1 карп весом 1 кг, свежие грибы — 250 г, изюм — 10 г, репчатый лук — 100 г, белое вино — 1 стакан, яйцо (вкрутую) — 2 шт., лимон — 1 шт., маслины — 15 шт., сливочное масло — 90 г, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Сельдь с грибным фаршем**

Обжарить мелко нарезанный лук, перемешать его с грибами, зеленью петрушки, солью, перцем и овсяными хлопьями. Этим фаршем начинить очищенную, хорошо промытую и обсушенную сельдь, обмотать ее тонкими полосками шпика, заколоть деревянной шпилькой. Подготовленную сельдь положить на сковороду и жарить в хорошо нагретой духовке 20 минут. Подавать с отварным картофелем и салатом.

*Свежая сельдь — 4 шт., отваренные или жареные грибы — 150 г, сливочное масло — 40 г, репчатый лук — 100 г, овсяные хлопья — 30 г, копченый шпик — 80 г, соль, молотый черный перец и зелень петрушки — по вкусу.*

### **Рыбные зразы по-архангельски**

Подготовленную треску разделить на филе без костей, пропустить через мясорубку, заправить массу солью, перцем, тщательно перемешать и разделить на лепешки. Свежие грибы, нарезанные ломтиками, поджарить на масле, перемешать с зеленым луком, рубленым яйцом и охладить. Охлажденный фарш положить на подготовленные лепешки, сформовать зразы, запанировать в сухарях и обжарить до готовности. При подаче полить растопленным сливочным маслом и гарнировать тушеной капустой.

*Треска — 700 г, грибы — 250 г, сливочное масло — 80 г, зеленый лук — 30 г, яйцо (крутое) — 2 шт., панировочные сухари — 30 г, маргарин — 60 г, молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### **Тавранчук (реконструкция, старинная русская кухня)**

Нарезать филе рыбы 2–3 видов. Соленые огурцы, очищенные от кожицы и семян, нарезать кусочками. Морковь, репу и корень петрушки очистить и нарезать небольшими кубиками. Соленые грибы отжать от рассола и мелко порубить. В керамический горшок уложить слой подготовленных овощей и грибов, перец, лавровый лист, затем слой рыбы, опять слой овощей и грибов и т. д. Затем залить все водой, добавить растительное масло и тушить до готовности.

*Рыба — 300 г, морковь — 60 г, репа — 60 г, петрушка — 10 г, огурцы — 100 г, грибы — 50 г, растительное масло — 40 мл.*

### **Молоки лососевых с грибами и макаронными изделиями**

Сварить концентрированный бульон из лососевой рыбы (горбуша, кета и т. п.). Рыбу вынуть, освободить от костей, протереть и поместить назад в бульон; туда же добавить размолотые в порошок сушеные грибы, мелко нарезанные соленые огурцы и томат-пюре. Проварить 5–10 минут. В кастрюлю налить растительное масло, добавить муку и слегка обжарить, затем добавить молотую зелень. Когда влага выпарится, залить рыбно-грибным бульоном, добавить красный перец и варить до загустения. Предварительно обжаренные, запанированные в сухарях молоки лососевых с мелко нарубленным реп-



чатым луком выложить в глубокую сковороду, смешать с предварительно отваренными макаронными изделиями, нарезанным полосками болгарским перцем, консервированной кукурузой и панировочными сухарями, добавить к ним рыбно-грибной соус и запечь.

*Рыба — 200 г, молоки — 400 г, макаронные изделия — 100 г, сушеные грибы — 1 стакан, репчатый лук — 50 г, консервированная кукуруза — 3 ст. л., панировочные сухари — 2 ст. л., мука — 1 ст. л., молотая зелень — 1 ст. л., растительное масло — 100 г, томат-пюре — 2 ст. л., пряности и соль — по вкусу.*

### **Молоки лососевых с грибами и капустой**

Молоки лососевых рыб запанировать в муке с солью и перцем и обжарить на растительном масле с мелко нарезанным репчатым луком. Белокочанную капусту отварить отдельно целым куском, нарезать лапшой и смешать в глубокой сковороде с поджаренными молоками. Грибы размолоть в порошок. Растительное масло налить в кастрюлю, растопить, добавить муку, слегка обжарить, подлить кипятка, всыпать грибной порошок и молотую зелень и проварить до загустения. Полученный соус аккуратно перемешать с молоками и капустой, сверху посыпать тертым сыром и запечь.

*Молоки — 400 г, капуста — 500 г, сушеные грибы — 1 стакан, репчатый лук — 50 г, растительное масло — 70 мл, мука — 1 ст. л., молотая сушеная зелень — 1 ст. л., пряности и соль — по вкусу.*

### **Утка, фаршированная грибами**

Утку, обработанную и промытую, посолить, нафаршировать грибами, припустить в сметане, а затем тушить до готовности в глубокой сковороде или жаровне со сливочным маслом и кореньями. Когда утка будет готова, вынуть ее, а полученный сок процедить.

Подавать на стол фаршированную утку в горячем виде целиком или разрезанной на порции. Отдельно подать соус, полученный при тушении, посыпанный зеленью. Утку украсить гарниром из жареного картофеля, зеленого горошка, свежих помидоров.

Для фарша: грибы, обработанные и промытые, нарезать, слегка припустить, откинуть, добавить сметану, пассерованный лук, яйцо и заправить по вкусу.

*Утка, свежие грибы — 500 г, морковь — 100 г, репчатый лук — 200 г, яйцо — 2–3 шт., сливочное масло — 100 г, сметана — 100 г, зелень, молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### **Зразы с курицей и грибами**

Куриное филе пропустить через мясорубку, добавить соль, перец и яичные белки. Из полученного фарша сформировать лепешки до 1 см толщиной, положить на них фарш, соединить края, придать овальную приплюснутую форму и запанировать в сухарях. Для начинки обжаренные с луком грибы пропустить через мясорубку. Жарить зразы в растительном масле, переворачивая, с двух сторон.

*Куриное филе — 300 г, яйцо — 2 шт., свежие грибы — 200 г, репчатый лук — 100 г, растительное масло — 70 мл, молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### **Плов с сушеными грибами**

Сушеные грибы замочить на 3–4 часа, затем отварить. Репчатый лук мелко нарезать, обжарить на растительном масле, добавить хорошо промытый и обсушенный рис и продолжать обжаривать до золотистого цвета. Переложить все в кастрюлю, ввести мелко нарезанные отваренные грибы, залить отваром, в котором варились грибы, предварительно процедив его, добавить соль, молотый черный перец и томат-пюре, поставить в духовку и довести до готовности. Такой плов подается холодным.

*Сушеные грибы — 50 г, рис — 100 г, репчатый лук — 50 г, растительное масло — 20 г, томат-пюре — 10 г, молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### **Плов со свежими грибами**

Очищенные и промытые свежие грибы нарезать мелкими кубиками и обжарить на сливочном масле. В кипящую воду добавить соль, масло, обжаренные грибы, засыпать промытый в горячей воде рис и варить до готовности при закрытой крышке.

*Рис — 100 г, вода — 1 стакан, грибы — 100 г, сливочное масло — 25 г, соль — по вкусу.*

### **Плов с бычьими семенниками и грибами**

Предварительно отваренные грибы и бычьи семенники мелко покрошить и обжарить с луком на растительном масле. Добавить нарезанную кубиками айву и довести до полуготовности. Подлить грибной бульон, затем сверху выложить предварительно отваренный рис. Чтобы он был рассыпчатым, его следует перед варкой замочить на 5–6 часов и хорошо промыть. Когда рис прогреется, добавить молотую зелень, красный перец, зиру и шафран.

*Отваренные грибы — 300 г, бычьи семенники — 250 г, айва — 200 г, вареный рис — 200 г, растительное масло — 50 мл, пряности и соль — по вкусу.*

### **Капустняк с мясом по-польски**

Мясо и грибы нарезать, положить в кастрюлю, влить половину всего количества бульона из костей и варить на сильном огне, после чего последовательно прибавить мелко нарезанные корни (смесь для супа), тушеную в собственном соку капусту, обжаренный вместе с нарезанным кубиками шпиком и посыпанный мукой лук, остальное количество бульона из костей, капустный рассол и тмин. Капустняк доварить и подать с отварным картофелем, сбрызнутым разогретым жиром, посоленным и посыпанным тмином и петрушкой.

*На 8 порций: копченая свинина — 300 г, корни — 40 г, свежие грибы — 200 г, квашеная капуста — 40 г, репчатый лук — 40 г, шпик — 100 г, мука — 25 г, капустный рассол — 250 г, костный бульон — 8 стаканов, тмин и соль — по вкусу.*

### **Говядина с грибами и ржаным хлебом**

Грибы нарезать брусочками и опустить в подсоленный кипяток на 5–10 минут. Дать закипеть, вынуть, охладить, запанировать в муке и обжарить на растительном масле. Мясо нарезать так же, как и грибы, запанировать и обжарить. Морковь, лук, корневой и черешковый сельдерей мелко нарезать и слегка обжарить на растительном масле. Мякоть черствого ржаного хлеба нарезать кубиками. Дно глубокой сковороды выложить тонко нарезанным соленым свиным салом. Далее разместить слой овощей и грибов, затем слой мяса и слой хлеба, затем опять слой овощей и грибов и так далее до заполнения сковороды. Залить полученным после варки грибов бульоном и тушить не менее часа до полной готовности мяса. В конце приготовления в блюдо добавить сметану, молотую зелень петрушки и укропа, черный перец, все перемешать, дать прокипеть или запечь в течение 10–15 минут в духовке.

*Говядина — 400 г, свежие грибы — 250 г, морковь — 100 г, репчатый лук — 100 г, сельдерей — 50 г, ржаной хлеб — 50 г, молотая свежая зелень — 5 г, шпик — 20 г, растительное масло — 20 мл, сметана — 50 г, пряности и соль — по вкусу.*

### **Грибы с мясом и овощами, запеченные в горшочках**

Мелкие молодые грибы, мясо, морковь, репу, петрушку и лук нарезать ломтиками и положить в горшочек. Залить мясным бульоном, добавить перец, лавровый лист, поставить в духовку и тушить до готовности.

*Грибы — 400 г, свинина — 100 г, говядина — 100 г, морковь — 50 г, репа — 50 г, корень петрушки — 20 г, репчатый лук — 20 г, черный перец горошком, лавровый лист и соль — по вкусу.*

### **Телятина с йогуртом (турецкая кухня)**

Телятину нарезать полосками шириной 2,5 см и толщиной не более 0,8 см, приправить перцем и солью и жарить на сильном огне в сливочном масле. Обжаренные грибы и лук смешать с мясом. Затем положить на сковороду сливочное масло, добавить муку, слегка обжарить ее, влить сливки и немного воды, размешать, прокипятить, приправить солью и красным перцем и медленно влить взбитый йогурт. Не доводя до кипения подогреть, положить мясо и грибы и хорошо перемешать.

*Телятина — 150 г, репчатый лук — 30 г, свежие грибы — 100 г, сливочное масло — 25 г, мука — 10 г, сливки — 20 мл, йогурт — 30 мл, молотые черный и красный перцы и соль — по вкусу.*

### Отварной кролик с грибами

Мясо слегка посолить, посыпать мелко нарубленным луком и залить вином с уксусом. Через 2 часа добавить горячей воды, чтобы покрыла мясо, сверху расположить натертые на терке морковь и сельдерей и отварить на среднем огне до готовности. Готовое мясо отделить от костей, нарезать на кусочки и положить в процеженный бульон вместе с протертыми ароматическими кореньями, черным перцем и лавровым листом. Добавить измельченные грибы, предварительно обжаренные в масле. Если соус слишком жидкий, можно развести муку в холодной воде и влить в него. Через 5–6 минут снять с огня и сервировать с отваренным в подсоленной воде картофелем, посыпанным рубленой зеленью петрушки и тмином.

*На 4 порции: мясо кролика (передние ножки и окорочка) — 600 г, репчатый лук — 75 г, морковь — 75 г, сельдерей — 25 г, свежие грибы — 300 г, сливочное масло — 60 г, мука — 25 г, уксус (3 %) — 15 мл, вино — 1 стакан, черный перец горошком, лавровый лист и соль — по вкусу.*

### Почки, тушеные с грибами

Говяжьи или свиные почки отварить до готовности, разрезать пополам, промыть и нарезать ломтиками 3–5 мм толщиной. Также нарезать плотные головки шампиньонов, колпаков или молодых подосиновиков, подберезовиков или белых и соленые огурцы. Морковь, сельдерей, лук и томат-пасту обжарить на растительном масле, добавить муку, залить мясным бульоном и довести до кипения. Залить этим соусом почки с грибами и тушить 15–20 минут. Перед готовностью добавить молотую зелень, красный перец и сметану.

*Почки — 300 г, свежие грибы — 200 г, морковь — 50 г, сельдерей — 50 г, репчатый лук — 50 г, соленые огурцы — 50 г, томат-паста — 2 ст. л., сушеная зелень — 1 ст. л., сметана — 50 г, растительное масло — 50 мл, пряности и соль — по вкусу.*

### Мясной рулет с грибами

Мякоть свиного окорока нарезать тонкими пластами и отбить. На отбивные положить предварительно обжаренные с луком грибы, мелко нарубленный болгарский перец и помидоры и завернуть в виде рулета. Края закрепить шпажками, смазать растительным маслом и запечь. Готовый рулет выложить на тарелку, выстланную листьями салата, гарнировать маринованными лисичками или другими небольшими яркими маринованными грибами (рыжики, мелкие валуи, паутинник триумфальный и др.) и предварительно отваренной цветной капустой.

*Свинина — 200 г, свежие грибы — 100 г, болгарский перец — 20 г, помидоры — 20 г, маринованные лисички — 100 г, цветная капуста — 100 г, листья салата, пряности, соль.*

### Вареники с грибами

Для этого рецепта подходят любые грибы, не требующие предварительного отваривания.

Подготовленные грибы мелко порубить и выложить на разогретую сковороду с растительным маслом. Когда из грибов выкипит почти вся влага, посолить, добавить мелко нарезанный репчатый лук и жарить грибы до готовности. Приготовить тесто. В глубокой миске взбить яйцо с водой и солью, добавить муку и замесить крутое тесто. Скатать тесто в шар, завернуть в пищевую пленку или полиэтиленовый пакет и дать постоять в течение получаса. На доске или подносе, посыпанном мукой, разделить тесто на тонкие колбаски, разрезать их на небольшие кусочки, чуть расплющив, обваливать в муке. Скалкой раскатать небольшие кружки, на каждый выложить грибную начинку — примерно по 1 ч. л. Плотно защипнуть края вареников и завернуть их косичкой. Отварить или заморозить впрок.

*Для теста: мука — 3,5–4 стакана, яйцо — 1 шт., вода — 1 стакан, соль — 0,5 ч. л.*

*Для начинки: свежие грибы — 0,5 кг, репчатый лук — 1 луковица, растительное масло — 5 ст. л., соль — по вкусу.*

### Вареники с картофелем и грибами

В миску всыпать муку и соль, перемешать. Соду смешать со сметаной. В муку влить воду и добавить сметану. Хорошо вымесить тесто. Накрыть пищевой пленкой и оставить на 10–15 минут.

Картофель очистить, сварить до готовности, размять в пюре, посолить и поперчить. Во время варки картофеля на сливочном масле обжарить мелко нарезанный лук. Добавить грибы, пожарить еще несколько минут и выложить грибы с луком в картофель. Тесто разрезать на 4 части. Из каждой части раскатать небольшие колбаски толщиной около 3–4 см. Разрезать колбаски на маленькие кусочки толщиной 1,5 см и раскатать из них небольшие лепешки. Чайной ложкой выложить начинку. Скрепить края косичкой и сварить.

*Для теста: мука — 3 стакана, сметана — 4 ст. л., сода — 1/2 ч. л., вода — 1/2 стакана, соль — 1 ч. л.*

*Для начинки: картофель — 0,5 кг, репчатый лук — 2 луковицы, сливочное масло — 50 г, свежие грибы — 250 г, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Вареники с капустой, грибами и шкварками**

Сушеные грибы вымочить в 2 стаканах теплой воды и промыть. Настой процедить через марлю в чистую кастрюлю. Положить туда грибы, довести до кипения, посолить и варить до мягкости (10–15 минут). Грибы извлечь и мелко нарезать, отвар уварить наполовину и сохранить.

Сало нарезать небольшими кубиками (около 1 см). Положить в едва разогретую большую сковороду и на среднем огне вытопить жир. Кусочки должны превратиться в хрустящие, но не пережаренные шкварки. Очень тонко нашинковать, а затем мелко нарубить свежую капусту, удалив кочерыжку. Лук очистить и мелко нарезать. Оставить в сковороде 2–3 ст. л. вытопленного из сала жира, выложить лук и обжарить его до мягкости. Добавить свежую капусту, влить грибной отвар и тушить на среднем огне 10 минут. Квашеную капусту промыть холодной водой и с силой отжать, после чего мелко нарезать. Добавить в сковороду квашеную капусту и грибы, тушить все вместе под крышкой, постоянно помешивая, 10 минут. Снять крышку и выпарить всю жидкость. Всыпать шкварки, перемешать, посолить, поперчить и остудить. Раскатать тесто в пласт толщиной 2 мм, формочкой или стаканчиком вырезать круги диаметром 5 см. В центр каждого выложить по ложке начинки, защипать края косичкой. Отварить или заморозить.

*Для теста: мука — 0,5 кг, яйцо — 1 шт., вода — 250 мл (1 стакан).*

*Для начинки: свежая белокочанная капуста — 0,5 кг, квашеная капуста — 400 г, сушеные белые или другие грибы — 100–150 г, репчатый лук — 1 большая луковица, подкопченное сало — 150 г, соль и молотый белый перец — по вкусу.*

### **Вареники с потрохами и грибами «староукраинские»**

Замесить некрутое тесто из муки, яиц и 3 ст. л. холодной воды. Оставить на 3 часа. Лук мелко порезать и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Легкое, сердце, грибы и лук очень мелко изрубить, добавить смалец, соль, перец и сливки.

Тонко раскатать тесто, стаканом вырезать кружки, на каждый выложить по 1 ст. л. фарша, края теста смазать яйцом, склеить и завернуть косичкой. Заморозить.

Отваривать в подсоленном кипятке. После закипания огонь уменьшить и варить 7–10 минут. Подавать со шкварками и жареным луком.

*Для теста: мука — 300 г, яйцо (крупное) — 1 шт., вода — 3 ст. л.*

*Для начинки: отварное сердце — 300 г, отварные легкие — 250 г, отваренные белые грибы — 100 г, репчатый лук — 1 луковица, смалец — 40 г, сливочное масло — 20 г, сливки (33 %) — 40 мл, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Вареники с сушеными грибами и рисом**

Сушеные грибы отварить до готовности, промыть, мелко нарубить. Грибной отвар процедить. Репчатый лук мелко нарезать и обжарить в растительном масле до золотистого цвета, добавить грибы, соль, молотый черный перец, хорошо перемешать. Рис промыть, отварить до готовности, перемешать с грибами и луком. Сформовать вареники и отварить. При подаче полить соусом.

Для приготовления соуса репчатый лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле до золотистого цвета, всыпать муку, размешать и, помешивая, влить грибной отвар и проварить.

*Для теста: мука — 350 г, яйцо — 1 шт.*

*Для фарша: сушеные грибы — 60 г, рис — 90 г, растительное масло — 50 г, репчатый лук — 50 г, молотый черный перец, соль.*

*Для соуса: репчатый лук — 50 г, растительное масло — 40 мл, мука — 40 г, грибной бульон.*

### **Пельмени со свежими или солеными грибами**

Отваренные грибы порубить сечкой, затем мелко нашинковать лук. Развести фарш сметаной и добавить яйцо. Защипанные пельмени согнуть вдвое в виде ушек. Варить до готовности (15–20 минут). Подавать со сметаной. Как вариант, лук можно предварительно обжарить.

Свежие грибы можно заменить солеными. При этом если они слишком соленые, предварительно нужно вымочить их в воде или молоке, а количество лука по сравнению со свежими увеличить вдвое.

*Для фарша: свежие грибы — 500 г, репчатый лук — 1–2 шт., сметана — 1 стакан, яйцо — 1–2 шт., молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### **Пельмени с сушеными грибами**

Сушеные грибы промыть и вымочить в течение 1,5–2 часов, после чего мелко порубить и обжарить на сливочном масле. Смешать с обжаренным луком и вымесить фарш. Сделать сочни из пресного теста, приготовить пельмени, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито и обжарить на сковороде. При подаче залить сметаной. Такие пельмени (тоже после обжаривания) вкусно запечь в омлете.

*Сушеные грибы — 100 г, мука — 1,5 стакана, репчатый лук — 3–4 шт., яйцо (для теста) — 1 шт., сливочное масло для обжаривания, молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### **Пельмени из свежей капусты с грибами**

Мелко нарубленную капусту потушить с маслом, добавить отваренные и нарубленные сушеные грибы, лук, соль и перец. Перемешать и приготовить пельмени. Тесто для пельменей готовят обычным способом, т. е. на 4 стакана муки нужно взять 1 стакан воды, 2 яйца, соль и замешать до нужной густоты. После этого дать тесту постоять 20–30 минут и раскатать сочень толщиной 0,5 см.

*Капуста — 500 г, сушеные грибы — 50 г, репчатый лук — 2–3 шт., молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### **Пельмени со старорусской начинкой**

Картофель отварить в кожуре, очистить и пропустить через мясорубку. Отварить сушеные грибы до готовности (отвар не вливать — в нем будут вариться пельмени) и обжарить с репчатым луком. После этого тоже пропустить их через мясорубку или порубить. Хорошо вымесить фарш, посолить, поперчить, добавить немного размягченного сливочного масла и по желанию — зелень укропа.

Подавать со сливочным маслом, томатным соусом или сметаной.

*Картофель — 600 г, сушеные грибы — 50 г, сливочное масло — 150 г, репчатый лук — 3–4 шт., соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Пельмени с мясом и грибами**

Сушеные грибы залить кипятком и выдержать 15–20 минут, до размягчения. После этого извлечь их из воды, обсушить и измельчить в мясорубке вместе с луком. Смешать с мясным фаршем, добавив перец и соль по вкусу. Из молока, яйца и муки сделать обычное пельменное тесто, дать постоять, раскатать и вырезать кружочки. В центр каждого кружочка выложить подготовленный фарш, защепить края теста и отварить.

*Для теста: мука — 2 стакана, молоко — 0,5 стакана, вода — 1/3 стакана, яйцо — 1 шт., соль — по вкусу.*

*Для начинки: сушеные грибы — 50–70 г, мясной фарш (смесь свинина + говядина) — 300 г, репчатый лук — 1 шт., соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Пельмени с курицей и грибами**

Сушеные грибы залить кипятком, дать постоять около 30 минут, затем отжать и мелко нарезать.

На растительном масле обжарить мелко нарезанный лук до прозрачности, добавить грибы и жарить еще 10 минут. Добавить лук с грибами в куриный фарш, посолить, поперчить и перемешать. Пригото-



вить тесто для пельменей, раскатать в тонкий пласт, вырезать из теста кружочки. На каждый кружочек положить по 1 ч. л. фарша. Скрепить края, соединить концы и отварить.

*Для теста: мука — 2 стакана, яйцо — 1 шт., соль — 1 ч. л., молоко — 0,5 стакана.*

*Для начинки: сушеные грибы — 150 г, куриный фарш — 0,5 кг, репчатый лук — 1 шт., растительное масло — по необходимости, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Хинкали с грибами**

Приготовить тесто. Тщательно перемешать муку, соль и воду до однородной массы. Дать настояться 30 минут и приготовить лепешки для начинки. Свежие грибы, не требующие предварительного отваривания, очистить, промыть, нарезать небольшими кубиками и обжарить на сковороде на растительном масле 10 минут. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками и обжарить на растительном масле до золотистой корочки отдельно от грибов. Петрушку и кинзу мелко нарубить. Грибы смешать с луком, перцем, зеленью и аджикой. В последнюю очередь добавить соль. Перед тем как завернуть начинку в тесто, необходимо обязательно попробовать тесто на достаточную соленость. Подавать с мацони и свежемолотым черным перцем.

*Для теста: мука — 1 кг, вода — 340 мл, соль — 3–4 г.*

*Для начинки: свежие грибы — 1,5 кг, репчатый лук — 200 г, петрушка (зелень) — 20 г, кинза (зелень) — 50 г, аджика — 20 г, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Манты с грибами**

Для этого рецепта подойдут любые грибы, не требующие предварительного отваривания.

Приготовить тесто. Растворить соль в воде и влить получившийся раствор в муку; замесить тесто и отставить в сторону. Нарезать грибы. Мелко нарезать лук. Обжарить грибы и лук на масле до золотистого цвета, посолить и поперчить. Готовую начинку остудить. Тесто раскатать в пласт толщиной 1–2 мм и нарезать квадратами или кружками примерно 10×10 см (можно немного меньше). Выложить начинку (1 ч. л. с горкой), защипать и отварить.

*Для теста: мука — 1 кг, вода — 400 мл, соль — 50 г.*

*Для начинки: свежие грибы — 1,5 кг, растительное масло — 200 мл, репчатый лук — 0,5–0,6 кг, молотый черный перец — 4 г, соль — 20 г.*

### **Манты с солеными грибами, яйцами и рисом**

Просеять муку горкой и сделать углубление. Налить теплую подсоленную воду и растопленное сливочное масло. Замесить крутое тесто, накрыть пленкой и оставить на 30 минут. Соленые грибы промыть, слегка отжать и мелко нарезать. Вместе с мелко нашинкованным луком обжарить их на сливочном масле. Добавить к грибам отваренный рис, измельченные яйца и сметану. Посолить, поперчить, тщательно перемешать. Раскатать тесто до толщины 2–3 мм, вырезать кружки диаметром около 10 см. Выложить по 1 ст. л. начинки, сформировать манты и заморозить.

*Для теста: мука — 0,7 кг, вода — 1,5 стакана, топленое сливочное масло — 1 ст. л., соль — по вкусу.*

*Для начинки: грибы (соленые) — 400 г, яйца (вареные) — 2 шт., рис (отварной) — 3 ст. л., репчатый лук — 1 луковица, сливочное масло — 40 г, сметана — 2 ст. л., молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### **Чебуреки с грибами и сыром**

В минеральной воде развести соль и сахар, просеянную муку, взбить яйцо и замесить тесто (тесто должно быть эластичным). Накрыть тесто пищевой пленкой на 20 минут, после чего раскатать тонкие лепешки (3 мм) диаметром около 20 см. Грибы почистить, промыть, обжарить на сковороде и остудить. Добавить тертый сыр, мелко нарезанный зеленый лук, посолить и перемешать. На одну сторону лепешки выложить нетолстым слоем приготовленную начинку (1,5–2 ст. л.), накрыть другой стороной, аккуратно похлопывая чебурек, чтобы выпустить из него воздух, хорошо слепить края чебурека и наколоть его вилкой в нескольких местах. Ножом для нарезки пиццы обрезать все лишнее, хорошо прижать вилкой край чебурека. Зажарить в масле.

*Для теста: мука — 4 стакана, минеральная вода — 250 мл, соль — 1 ч. л., сахар — 2 ч. л., яйцо — 1 шт.*

*Для начинки: свежие грибы — 0,5 кг, сыр — 150 г, зеленый лук — 1 пучок.*

### Чебуреки с картофелем и грибами

Просеять муку, добавить горячую воду, оливковое масло и соль. Замешать мягкое эластичное тесто, накрыть его пищевой пленкой и оставить до полного остывания. Картофель почистить, помыть, нарезать. Отварить в подсоленной воде до готовности (отвар не сливать). Лук нарезать и обжарить в оливковом масле до прозрачности. Чеснок мелко нарубить. Не требующие предварительного отваривания свежие грибы почистить, промыть и нарезать мелкими кубиками. Добавить их к луку и обжарить все вместе до готовности. Всыпать нарубленный чеснок и перец чили. Добавить соевый соус, черный перец и морскую соль. Приготовить из отваренного картофеля пюре, подливая понемногу воду, в которой варился картофель. Добавить грибы. Петрушку мелко нарезать, всыпать в картофель, посолить, поперчить, хорошо перемешать. Остудить. Тесто раскатать и нарезать на десять одинаковых частей. Подсыпая муку, раскатать очень тонко каждую часть нарезанного теста. На одну сторону лепешки выложить нетолстым слоем приготовленную начинку (1,5–2 ст. л.), накрыть другой стороной, аккуратно похлопывая чебурек, чтобы выпустить из него воздух, хорошо слепить края чебурека и наколоть его вилкой в нескольких местах. Ножом для нарезки пиццы обрезать все лишнее, хорошо прижать вилкой край чебурека. Зажарить в масле.

*Для теста: мука — 2 стакана, вода (кипяток) — 1 стакан, оливковое масло — 2 ст. л., соль — 1 щепотка.*

*Для начинки: картофель — 0,5 кг, шампиньоны — 250–300 г, чеснок — 1 зубчик, петрушка (рубленая зелень) — 1 ст. л., оливковое масло — по необходимости, соевый соус, морская соль, молотый черный перец и перец чили — по вкусу.*

### Клецки из картофеля с грибами на молоке

Сырой картофель очистить и натереть на крупной терке. Слить образовавшуюся жидкость. Вскипятить молоко и залить им тертый картофель. Грибы (белые, подосиновики, маслята, лисички) почистить, промыть, обсушить, мелко нарезать и потушить в растительном масле до готовности. Отдельно обжарить мелко нарезанный лук. Добавить тушеные грибы и обжаренный лук к картофелю. Посолить, поперчить, хорошо перемешать. При помощи двух ложек сформировать клецки и заморозить. При готовке опустить клецки (не размораживая) в кипящую воду. Когда клецки поднимутся на поверхность воды, вынуть их шумовкой. Подавать, посыпав тертым сыром и соусом, приготовленным из обжаренного шпика, смешанного со сметаной (на 100 г шпика — 2 ст. л. сметаны).

*Картофель — 1 кг, свежие грибы — 0,8 кг, репчатый лук — 2 шт., молоко — 0,5 стакана, растительное масло (для обжаривания) — 1 ст. л., соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### Тефтели из свежей сельди с грибами (норвежская кухня)

Филе сельди пропустить через мясорубку, соединить с обжаренной до светло-желтого цвета мукой, предварительно разведенной грибным бульоном до консистенции густой сметаны, добавить мелко нарезанные и слегка обжаренные лук и грибы, затем посолить. Хорошо вымешать, разделить на шарики, запанировать в муке и обжарить на жире. Затем тефтели поставить в жарочный шкаф на 10–15 минут для дожаривания. Готовые тефтели охладить, уложить в глубокое блюдо, залить овощным маринадом и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

*Филе сельди без костей — 300 г, отваренные свежие грибы — 200 г, мука (с учетом панировки) — 50 г, растительное масло — 60 мл, репчатый лук — 100 г, зеленый лук — 30 г, овощной маринад (без помидоров) — 250 мл, соль — по вкусу.*

### Мясные тефтели с грибами

Рис отварить до готовности (воду брать из расчета 1:2) и остудить. Лук измельчить и обжарить на растительном масле до прозрачности. Морковь натереть на средней терке и добавить к луку. Обжаривать все вместе до золотистого цвета, после чего снять с огня. Свежие не требующие отваривания грибы нарезать дольками и обжарить до готовности. Соединить в одной посуде мясной фарш, яйцо, лук с морковью, грибы и рис. Посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать. Влажными руками формировать шарики из фарша и панировать их в муке. Подготовленные тефтели обжарить с двух

сторон до золотистого цвета, переложить в посуду с толстым дном, залить томатным соусом (можно просто развести томат-пасту) и тушить на слабом огне 25–30 минут.

*Мясной фарш (лучше смесь свинины и говядины) — 0,5 кг, свежие грибы — 400 г, рис — 50 г, яйцо — 1 шт., морковь — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Куриные тефтели с грибами**

Свежие не требующие отваривания грибы и лук мелко нарезать и обжаривать в небольшом количестве оливкового масла до полного выпаривания жидкости (примерно 15–20 минут). Куриное филе пропустить через мясорубку. Следом перекрутить грибы с луком и смешать их с куриным фаршем. Добавить к фаршу яйцо, панировочные сухари (или манную крупу), посолить и поперчить. Тщательно перемешать. Влажными руками сформировать тефтели, панировать их в муке и заморозить. При готовке обжарить с двух сторон до золотистого цвета, переложить тефтели в посуду с толстым дном и залить соусом. В отличие от мясных тефтелей, куриные требуют более насыщенного соуса, т. е. просто развести водой томат-пасту недостаточно. Лучше всего соус приготовить так: лук измельчить, морковь натереть на терке, обжарить их в небольшом количестве масла, добавить сметану и томат-пасту, перемешать, разбавить горячей водой, посолить и поперчить по вкусу и тушить 7–10 минут (пропорция: 1 морковь, 1 луковица, оливковое масло для обжаривания, 3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. томат-пасты, 2 стакана кипятка). Залить тефтели соусом и тушить полчаса под крышкой на слабом огне.

*Куриное филе — 600 г, свежие грибы — 400 г, репчатый лук — 1 большая луковица, яйцо — 1 шт., чеснок — 3 зубчика, панировочные сухари (или манка) — 2 ст. л., соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Мясные фрикадельки с грибами**

Грибы почистить и промыть. Подготовленные грибы и лук нарубить и обжарить в небольшом количестве сливочного масла. Смешать сливки с панировочными сухарями и дать им немного разбухнуть. Выложить в глубокую миску мясной фарш, грибы с луком, рубленый зеленый лук и разбухшие сухари со сливками. Добавить яйцо, посолить, поперчить и тщательно перемешать все ингредиенты в однородную массу. Сформировать влажными руками небольшие шарики, панировать их в муке, выложить фрикадельки на смазанный маслом противень в один слой и запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 15 минут.

*Мясной фарш (смесь свинины и говядины) — 0,5 кг, свежие грибы — 300–400 г, яйцо — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., зеленый лук — 1 пучок, панировочные сухари — 1 дес. л., сливки (10 %) — 1 дес. л., сливочное масло (для обжаривания) — по необходимости, соль и молотый белый перец — по вкусу.*

### **Мясные фрикадельки с грибами и рисом**

Рис отварить до готовности и остудить. Лук и чеснок очистить. Грибы вместе с луком и чесноком измельчить в блендере на очень мелкие кусочки и слегка обжарить на растительном масле. Сыр натереть на мелкой терке. Мясной фарш отбить о стол, добавить грибы с овощами, рис и сыр, посолить, поперчить и опять вымесить до однородности. Влажными руками сформовать из фарша небольшие фрикадельки, запанировать их в муке, выложить на смазанный маслом глубокий противень или жаропрочную форму в один слой, залить соусом, накрыть фольгой и запекать в духовке 40–50 минут. Для соуса смешать томатный сок (именно сок, а не пасту), сметану, добавить щепотку сахара, соль и паприку.

*Мясной фарш (смесь свинины и говядины) — 400 г, свежие грибы — 250 г, рис (отварной) — 0,5 стакана, сыр — 50 г, репчатый лук — 1 шт., чеснок — 2 зубчика, мука для панировки, растительное масло для обжаривания, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Рыбные фрикадельки из щуки с грибами по-фински**

Филе щуки продается в магазинах нечасто, обычно это целая щука. Даже если вы рыбак, щуку ловите целиком, и ее придется разделывать, что пойманную, что магазинную. Поэтому скорее всего щуку придется разделывать. Подчеркну, что для рецепта нужна именно щука, а не какая-то другая рыба — вкус мяса этой хищницы играет решающее значение для будущих рыбных фрикаделек.

У щуки удалить голову и хвост, выпотрошить, отделить филе от хребта. Филе щуки тщательно очистить от крупных костей, кожу — срезать (особо выбирать мелкие кости не нужно, так как мясорубка их задержит перед решеткой). Измельчить филе щуки в мясорубке. Разобрать мясорубку, выбросить собравшиеся перед решеткой кости, собрать мясорубку и прокрутить фарш еще раз. Свежие грибы нарезать, обжарить на сливочном масле до полного выпаривания жидкости, остудить и пропустить через мясорубку. Отложить. Лук и чеснок очистить, добавить приготовленную зелень (только листочки) и измельчить в блендере.

В глубокой миске смешать щучий фарш, измельченные лук, чеснок и зелень, добавить яйцо, красную сладкую паприку, имбирь, мускатный орех, белый перец и порошок черной лисички (можно добавить немного сухих ароматных трав: чабрец, перечную мяту или орегано). Фарш тщательно вымесить, а затем, чтобы он стал чуть более плотным, продолжая вымешивать, ввести небольшими порциями (по 1 ч. л.) панировочные сухари. Влажными руками сформировать небольшие фрикадельки, панировать их мукой, обжарить со всех сторон и подать с томатно-сметанно-чесночным соусом; гарниром обычно служит картофельное пюре.

*Филе щуки — 0,5 кг, свежие грибы — 300 г, репчатый лук — 1 шт., чеснок — 2 зубчика, яйцо — 1 шт., панировочные сухари — 2 ст. л., листики петрушки и укропа — от 8–10 веточек, сливочное масло (для обжаривания) и мука для панировки — по необходимости, порошок из сушеной черной лисички (вороночника) — 2 ст. л., красная сладкая паприка, молотый белый перец, мускатный орех, молотый имбирь и соль — по вкусу.*

## Выпечка

### Пирог с грибами (уральская кухня)

Раскатать дрожжевое тесто, положить на него приготовленный фарш, закрыть второй половиной сочня, защипать, смазать яйцом и печь в духовке 25–30 минут. Для фарша использовать свежие грибы. Ошпарить их, откинуть на дуршлаг, обсушить, нарезать и обжарить на сливочном масле вместе с луком. Прибавить отваренный рис и посолить.

*Пропорция для фарша: грибы — 300 г (2 стакана), топленое масло — 30 г, рис — 50 г, соль и перец — по вкусу.*

### Пирог с солеными грибами и квашеной капустой

Квашеную капусту отжать, потушить в закрытой кастрюле, добавить нарезанные соленые грибы, жареный лук, масло и остудить. Приготовленный фарш положить на раскатанное дрожжевое тесто, закрыть второй половиной сочня, защипать и выпекать 30 минут.

*Пропорция для фарша: соленые грибы — 200 г, квашеная капуста — 200 г, топленое масло — 30 г, репчатый лук — 1 шт., соль и перец — по вкусу.*

### Пирог с зеленым луком, солеными грибами и вареным яйцом

На приготовленный сочень дрожжевого теста положить фарш, состоящий из рубленого зеленого лука, рубленых вареных яиц и рубленых соленых грибов. Заправить растительным маслом, солью, перцем и выпекать 30 минут.

*Пропорция для фарша: рубленые соленые грибы — 2 стакана, рубленый зеленый лук — 2 стакана, яйцо (крутое) — 2 шт., растительное масло — 4 ст. л., соль и перец — по вкусу.*

### Картофельный пирог с грибами (без теста)

Очищенный картофель отварить, размять, смешать с яичными желтками и взбитыми белками и мукой. Приготовить фарш из свежих грибов с жареным луком и сметаной, смешанной с мукой. Две трети картофельной массы положить на глубокую форму, смазанную маслом. Сверху на слой картофельной массы выложить грибной фарш. Из остальной картофельной массы сделать толстый валик и уложить его по краю формы. Валик смазать взбитым яйцом и запечь пирог в духовке.

*Для фарша: свежие грибы — 200 г, репчатый лук — 2 шт., сливочное масло — 2 ст. л., сметана — 1 ч. л., соль — по вкусу.*

*Для картофельной основы: картофель — 600 г, яйцо — 4 шт., мука — 1 ч. л., соль — по вкусу.*

### **Постный пирог с овощами и грибами (без теста)**

Приготовить начинку. Баклажан нарезать на кружочки, посыпать солью и оставить на 10 минут. Перец очистить от семян и запечь в духовке около 15 минут, чтобы кожица свободно отделялась. Помидор бланшировать и нарезать кружками. Приготовить основу для пирога. Цуккини и морковь очистить и натереть на мелкой терке, слить жидкость (овощи должны быть без влаги). Овощную смесь посолить и добавить в нее муку и манку, хорошо перемешать, отложить.

Баклажаны промыть от соли, обсушить салфеткой, обжарить на оливковом масле вместе с чесноком и вынуть. На этом же масле обжарить помидор (вынуть), затем — нарезанные грибы с луком. Овощную основу разделить на две части, одну выложить в смазанную маслом форму для запекания и разровнять по всей форме. Уложить начинку. Сначала баклажаны, затем грибы с луком, затем нарезанный соломкой запеченный перец, затем обжаренные помидоры и снова баклажаны. Закрыть начинку второй частью основы, разровнять и защипнуть края. Запекать пирог в заранее разогретой до 200 °С духовке 30 минут. Готовый пирог смазать оливковым маслом.

*Кабачок (или цуккини) — 1 шт., морковь — 1 шт., мука — 0,5 стакана, манная крупа — 0,5 стакана, помидор — 1 шт., сладкий болгарский перец — 1 шт., свежие грибы — 300 г, репчатый лук — 1 шт., баклажан (средний) — 1 шт., оливковое масло — 50 мл, чеснок — 2–3 зубчика, соль — по вкусу.*

### **Французский луковый пирог с грибами**

Сливочное масло немного охладить и натереть на крупной терке. Добавить сметану, пекарский порошок (или соду) и просеянную муку, все быстро вымесить. Убрать в холодильник на 30 минут. Нарезать лук и свежие грибы, обжарить на растительном масле до прозрачности лука. Посолить и поперчить по вкусу. На крупной терке натереть охлажденный творожный сыр. Яйца немного взбить с щепоткой соли. В остывшие грибы и лук добавить натертый сыр, яйца и зелень (петрушка, укроп), размешать. Присыпать стол мукой и разделить вынутое из холодильника тесто на две неравные части. Большую часть раскатать, уложить в форму и выложить на него начинку. Меньшую часть раскатать по размеру формы и прикрыть начинку. Защипать края. Выпекать при 190 °С до золотистого цвета. Этот пирог обязательно нужно остудить: его едят холодным.

*Для теста: сливочное масло — 100 г, сметана — 3 ст. л., лекарский порошок или сода (не гасить!) — 0,5 ч. л., мука — 1 стакан, соль — по вкусу.*

*Для начинки: свежие грибы — 0,5 кг, репчатый лук — 2 шт., творожный сыр — 200 г, яйцо — 3 шт., растительное масло (для жарки) — 2 ст. л., зелень, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Ленивый пирог по-помещичьи**

Репчатый лук нарезать кубиками и обжарить на растительном масле (2 ст. л.) до прозрачности. Добить свежие или отваренные грибы, обжарить до румяной корочки, посолить и поперчить. Взбить яйца со сливками и солью и приготовить омлет на растительном масле (1 ст. л.). К жареным грибам добавляем нарезанный омлет. Зеленый лук мелко нарезать, перетереть с солью (не пересолить!) и добавить к грибам и омлету вместе с мелко нарезанным укропом. Перемешать начинку.

Приготовить тесто. Яйца взбить миксером с солью. Добавить к яйцам майонез и сметану и еще раз взбить. Влить водку (в качестве разрыхлителя: изделия из такого теста получаются нежнее и остаются свежими гораздо дольше). Всыпать муку, крахмал и разрыхлитель, все перемешать. Тесто по густоте должно быть как для оладий. Вылить тесто в форму для выпечки. Сверху уложить теплую начинку, посыпать натертым твердым сыром. Поставить выпекаться в нагретую до 220 °С духовку на 30–40 минут (сыр должен хорошо зарумяниться).

*Для теста: мука — 3 ст. л. с горкой, крахмал — 3 ч. л., соль — 0,5 ч. л., разрыхлитель теста — 0,5 ч. л., водка — 3 ч. л., яйцо — 3 шт., сметана — 3 ст. л., майонез — 3 ст. л.*



*Для начинки: свежие грибы — 200 г, яйцо — 2 шт., сливки (10 %) — 50 мл, репчатый лук — 1 шт., зеленый лук — 1 пучок, твердый сыр — 100 г, растительное масло — 3 ст. л., соль — 1 ч. л., укроп и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Заливной пирог с капустой и грибами**

Капусту нашинковать, грибы нарезать на ломтики. Обжарить грибы на растительном масле до слегка золотистого цвета, затем добавить капусту и готовить 5–7 минут. Добавить любую насыщенную солено-растительную приправу для супов (например, «Вегету» или «Магги»), перемешать и готовить еще 2–3 минуты. Выключить огонь и дать остыть. Лук измельчить и добавить к остывшей начинке, приправить перцем. Муку смешать с разрыхлителем и просеять. Яйца взбить с щепоткой соли до пены, добавить кефир, майонез и снова взбить. Добавить муку и взбить до однородности. Форму смазать растительным маслом, вылить половину теста, выложить на него начинку. Залить оставшимся тестом и посыпать тмином. Запекать пирог в духовке при 200 °С в течение 30–40 минут. Дать немного остыть в форме и вынуть.

*Для теста: мука — 1,5 стакана, яйцо — 3 шт., кефир — 1,5 стакана, майонез — 5 ст. л., разрыхлитель теста — 1 ч. л., соль и тмин — по вкусу.*

*Для начинки: капуста — 500 г, свежие грибы — 200 г, зеленый лук — 0,5 пучка, приправа — 0,5 пакетика, молотый черный перец — по вкусу, растительное масло (для жарки) — 1 ст. л.*

### **Заливной пирог с рыбой и грибами**

Нарезанные лук и грибы потушить в соевом соусе до мягкости и остудить. Приготовить тесто: смешать яйцо, кефир, соль, сахар, добавить муку и разрыхлитель. Тесто по консистенции должно получиться как на оладьи. В форму для выпечки налить половину теста, затем выложить лук с грибами, на них — кусочки рыбы и сверху — оставшуюся половину теста. Поставить пирог в предварительно разогретую до 180 °С духовку и запекать 30–35 минут до золотистой корочки.

*Для теста: мука — 1 стакан, яйцо — 1 шт., кефир — 300 мл, сахар — 1 ч. л., соль — 0,5 ч. л., разрыхлитель теста — 0,5 ч. л.*

*Для начинки: рыба (отварная или запеченная) — 100 г, репчатый лук (крупный) — 1 шт., свежие грибы — 150 г, соевый соус — 1 ст. л.*

### **Блинный пирог с курицей и грибами**

Приготовить блины на кефире. Растворить в кефире соду и выдержать 2–3 минуты. Смешать кефир и молоко. Яйца взбить с сахаром и солью и соединить с молочной смесью. Постепенно высыпать муку. Добавить растительное масло, тщательно перемешать смесь до однородности. Испечь блины.

Приготовить начинку. Нарезать лук и грибы. В сковороде разогреть растительное масло и обжарить лук до прозрачности, добавить грибы и жарить еще 5 минут. Посолить и поперчить. Вареное куриное мясо мелко порубить ножом или пропустить через мясорубку. Добавить курицу к грибам и перемешать. Приготовленную начинку (2–3 ст. л.) выкладывать на блин и сворачивать блин рулетом. Приготовить несколько таких рулетов в зависимости от размера формы.

*Для заливки яйцо слегка взбить, добавить сметану и перемешать.*

Форму для выпечки выложить блинами с четырех сторон так, чтобы края блинов свисали за пределы формы. На дно формы положить фаршированные блинные рулеты (длина рулетов должна совпадать с длиной формы). Выкладывать блины слоями, хорошо промазывая заливкой каждый слой. Сверху накрыть пирог свисающими краями блинов. Для украшения пару блинчиков можно нарезать на полоски шириной примерно в 1 см и сплести «решетку» для украшения верха пирога. Смазать верх пирога оставшейся заливкой и выпекать в разогретой до 180 °С духовке около 30 минут, до зарумянивания.

*Для блинов: яйцо — 2 шт., кефир — 250 мл, молоко — 250 мл, сода — 0,5 ч. л., соль — 1 щепотка, сахар — 1 ст. л., растительное масло — 50 мл, мука — 200 г.*

*Для начинки: свежие грибы — 200 г, репчатый лук — 2 шт., куриное мясо (отварное) — 300 г, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу.*

*Для заливки: яйцо — 1 шт., сметана — 5 ст. л., растительное масло — 2 ст. л.*

### Заливной пирог с мясом и грибами

Для приготовления этого пирога понадобится приготовить два вида теста.

Лук очистить и крупно нашинковать. Грибы нарезать пластинками. Мясо (желательно смесь разных видов, например свинина, говядина и курятина) нарезать очень маленькими кубиками. Муку просеять вместе с разрыхлителем, нарезать небольшими кусочками маргарин и перетереть руками до образования однородной мелкой крошки. Добавить яйцо, воду, замесить тесто, скатать в шар и убрать в холодильник. Лук спассеровать в растительном масле до золотистого цвета и слегка посолить. Вынуть из сковороды. В сковороду добавить немного масла, обжарить грибы до выпаривания жидкости, посолить и поперчить. Вынуть грибы и обжарить мясо, пока не выпарится сок (слишком сильно жарить не надо, чтобы мясо не стало сухим). Мясо посолить и поперчить. Добавить к мясу мелко нарезанной зелени петрушки и укропа. Тесто № 1 размять по сковороде диаметром не менее 26 см, оформив высокий бортик. Многократно наколоть вилкой и поставить в духовку, нагретую до 200 °С, на 10 минут. Вынуть, равномерно распределить мясо, поверх него — грибы, а сверху равномерно выложить лук.

Приготовить тесто № 2: в глубокой миске взбить 200 г майонеза, 2 яйца, 1 ч. л. разрыхлителя. Всыпать примерно 150–200 г муки и замесить тесто густотой как на оладьи. Вылить тесто на начинку, стараясь распределить его так, чтобы вся начинка была закрыта. Выпекать при 180 °С в течение 25–30 минут. Готовый пирог немного остудить в форме, а затем аккуратно извлечь из нее и поставить на решетку. Такой пирог одинаково хорош и в теплом, и в холодном виде.

*Для теста № 1: мука — 1,5 стакана, холодная вода — 2–3 ст. л., яйцо — 1 шт., разрыхлитель теста — 1 ч. л., маргарин (для выпечки) — 100 г.*

*Для теста № 2: мука — 0,5 стакана, майонез — 200 г, яйцо — 2 шт., разрыхлитель теста — 1 ч. л.*

*Для начинки: мясо (любое или смесь) — 400 г, свежие грибы — 300 г, репчатый лук — 400 г, молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### Слоеный пирог с мясом и грибами

Говяжий фарш обжарить с луком. Посолить, поперчить, добавить мелко нарезанную зелень. Отдельно обжарить грибы с луком, посолить и поперчить. Слоеное тесто разделить на три части (можно купить готовое), раскатать. Одну часть выложить в смазанную форму и сделать бортики. Выложить жареный фарш и полить соевым соусом. Сверху положить второй пласт теста, на него — грибы. Посыпать тертым сыром и закрыть третьим пластом теста. Посередине проделать отверстие. Смазать пирог яйцом и запекать при 160–170 °С до образования румяной корочки.

*Свежие грибы — 500 г, говяжий фарш — 500 г (можно заменить мелко рубленным куриным мясом), слоеное тесто, репчатый лук — 2 шт., сыр — 50 г, соль, молотый черный перец, зелень, соевый соус — 1 ст. л., яйцо для смазки — 1 шт.*

### Пирог с мясом и грибами по-деревенски

Грибы нарезать и обжарить на смеси растительного и сливочного масел до золотистого цвета, добавить соль и перец, отложить. Говядину мелко нарезать и обжарить в сковороде, в которой готовились грибы. Добавить соль, перец и кориандр (при желании можно добавить еще ложку сливочного масла). Всыпать лук, нарезанный полукольцами, готовить 2–3 минуты и добавить грибы. Фету соединить со сливками. Добавить фету к мясу с грибами и томить, пока не выпарится половина жидкости, после чего добавить муку и томить до загустения начинки. Отставить начинку, чтобы она остудилась. В остывшую начинку ввести нарезанную петрушку. В миске смешать обезжиренный творог, яичный белок, соль, сахар, молоко и растительное масло. Муку просеять, добавить разрыхлитель, соединить муку с творожной смесью. Замесить тесто и раскатать так, чтобы оно по диаметру было на 2–3 см больше формы (на приведенное количество теста и начинки идеальна форма с диаметром 21–23 см). Тесто переложить в форму, загнуть вверх края, выложить начинку и разровнять ее. Закрыть начинку по краям загнутым тестом. Поставить пирог в заранее разогретую до 180 °С духовку на 30 минут.

*Для фарша: говядина — 500 г, свежие грибы — 300 г, зелень петрушки — 15 г, сливки (10 %) — 190 мл, фета — 75 г, репчатый лук — 1 шт., растительное масло — 1 ст. л., сливочное масло — 1 ст. л., мука — 1 ст. л., соль, свежемолотый черный перец и молотый кориандр — по вкусу.*

*Для теста: мука — 175 г, обезжиренный творог (0,1 %) — 75 г, яичный белок — 1 шт., молоко — 40 мл, растительное масло — 40 мл, сахар — 1 ч. л., соль — 1 ч. л., разрыхлитель — 1 ч. л.*

### **Пирог с грибами и свиным языком**

Языки положить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на огонь и дать воде закипеть. Затем воду слить, а языки промыть под холодной водой. Вновь налить воду в кастрюлю, положить промытые от накипи языки, поставить на огонь и дать закипеть. Убавить огонь и варить около 1,5 часов. Языки вынуть, обдать холодной водой и аккуратно снять шкурку. Бульон, в котором варился язык, посолить и добавить пряности. Очищенный язык опустить в бульон, дать закипеть и варить еще 30 минут. Затем языки извлечь из бульона, дать остыть и нарезать соломкой. Свежие грибы нарезать пластинками, выложить в миску, присыпать сахаром и влить соевый соус. Перемешать и оставить на 15 минут мариноваться. Репчатый лук нарезать кольцами или полукольцами, обжарить в растительном масле до прозрачности, слегка присолить, поперчить и добавить чуть-чуть сахара. К луку добавить грибы и жарить до выпаривания жидкости. В миске соединить нарезанные языки и горячие жареные грибы, добавить майонез, все хорошо перемешать и дать начинке остыть. Рабочую поверхность присыпать мукой. Раскатать в прямоугольник один пласт слоеного теста и с помощью скалки перенести его на противень, застеленный пекарской бумагой.

Затем выложить начинку, аккуратно распределив ее по поверхности теста, оставляя с каждого края немного места, свободного от начинки. Твердый сыр натереть на крупной терке и выложить его поверх начинки. Затем завернуть края теста внахлест друг на друга. Второй пласт теста раскатать в прямоугольник и нарезать лентами. Выложить полоски, оставляя между ними промежутки, на поверхность пирога; концы каждой полоски подвернуть под пирог. Смазать пирог взбитым яйцом и поставить в разогретую до 200 °С духовку на 20–25 минут.

*Свиной язык — 250 г (примерно два небольших), смесь пряностей для языка (например, лавровый лист, кориандр, черный и душистый перец горошком) — по вкусу, репчатый лук (крупный) — 1 шт., свежие грибы — 300 г, соевый соус — 3 ст. л., слоеное тесто — 1 упаковка, растительное масло — 4 ст. п., яйцо (для смазывания) — 1 шт., майонез — 1 ст. л., твердый сыр — 30 г, свежемолотый черный перец, соль и сахар — по вкусу.*

### **Кулебяка с грибами (польская кухня)**

Подготовленные и промытые грибы измельчить ножом, порубленный лук обжарить на масле, в лук добавить грибы, размешать и тушить на слабом огне до готовности. После этого грибы посолить, поперчить, смешать с панировочными сухарями, охладить и добавить нарезанное кубиками крутое яйцо. Муку просеять, дрожжи растереть с сахаром и распустить в молоке. Остаток молока прокипятить и залить им полстакана муки; хорошо перемешать и охладить. После этого добавить дрожжи, желток, масло и соль. Тесту дать расстояться, раскатать его и завернуть начинку рулоном в масляный пергамент. Рулон уложить на противень и оставить доходить. Выпекать в духовке. Подавать в горячем виде с маслом и помидорами.

*Для теста: мука — 500 г, дрожжи — 50 г, сахар — 1 ст. л., желтки — 3 шт., сливочное масло — 100 г, молоко — 1 стакан, соль — по вкусу.*

*Для начинки: свежие грибы — 1 кг, репчатый лук — 3 шт., сливочное масло или маргарин — 1 ст. л., яйцо (крутое) — 2 шт., панировочные сухари — 1 ст. п., соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Колдуны с грибами (белорусская кухня)**

Натереть сырой картофель на мелкой терке, отжать сок. Оставить сок вместе с крахмалом на несколько минут, пока крахмал не осядет. Процедить. Перемешать крахмал с картофельной массой, добавить перец и соль. Замочить сушеные грибы в холодной воде, затем отварить в течение 30 минут. Слить отвар в отдельную емкость. Грибы промыть, мелко нарезать и обжарить на масле.

Лук нашинковать и обжарить на масле, смешать с грибами. Добавить соль и перец. Сформировать из картофельной массы лепешки. В центр каждой лепешки положить немного фарша, соединить края и сформировать шарик. Панировать шарики в муке и обжарить в масле до образования румяной корочки. Поместить колдуны в емкость для выпекания и залить грибным отваром. Выпекать в духовке 30–40 минут.

*Картофель — 12 шт., сушеные грибы — 40–50 г, репчатый лук — 2 шт., мука — 20 г, растительное масло — 60 мл, молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### **Расстегаи со свежими грибами**

Замесить на воде с добавлением соли крутое тесто, но по консистенции более слабое, чем для лапши; размять маргарин, соединить с мукой, столовым уксусом и подержать 15–20 минут в холодильнике. Выложить тесто на разделочную доску, а на его середину — охлажденный маргарин; дважды завернуть тесто в виде конверта и прокатать скалкой, затем на 30 минут убрать в холодильник. Приготовить фарш, смешав отваренные мелко нарезанные грибы с обжаренным на сливочном или растительном масле луком и солью. Раскатать из теста прямоугольник толщиной 3–4 мм, специальной выемкой нарезать лепешки, на середину каждой положить фарш, края защипать сверху «косичкой». Придать расстегаем форму лодочки, смазать их яйцом и выпечь в духовке.

### **Пышки из сушеных грибов**

Разварить сушеные грибы, обсушить и очень мелко нарубить. Добавить размоченный в молоке и выжатый белый хлеб, сметану, обжаренный в масле лук, яйца и соль. Все это тщательно истолочь в деревянной миске и дать фаршу постоять 15 минут. Затем скатать шарики величиной с грецкий орех, обваливать в желтке и панировочных сухарях и прожарить в масле, чтобы пышки были румяными. Можно подавать к грибному бульону.

*Сушеные грибы — 50 г, яйцо — 4 шт., сливочное масло — 200 г, сухой белый хлеб — 200 г, сметана — 2 ст. л., репчатый лук — 1 шт., соль — по вкусу.*

### **Пирожки с сушеными грибами**

Сушеные грибы промыть, сварить, изрубить и посолить. Прожарить в масле нашинкованный лук, добавить грибы, посыпать перцем, перемешать и еще прожарить, постоянно мешая лопаточкой, чтобы фарш не пригорел. Приготовить тесто: смешать яйца с водой, посолить, добавить немного муки, размешать, влить масло и замесить густое тесто. Тонко раскатать. Выложить фарш рядами на одну половину сочня, оставляя между рядами достаточные промежутки. Сверху прикрыть второй половиной сочня и обжарить все по краям и между рядами так, чтобы фарш не вышел. Вырезать резцом пирожки и запечь в духовке. Подавать со сметаной.

### **Пирожки из сушеных грибов с грецкими орехами**

Сушеные грибы отварить и измельчить на мясорубке. Вареное яйцо порубить ножом. Грецкие орехи потолочь деревянным пестиком. Репчатый лук нарезать ножом и обжарить в масле. Соединить все компоненты фарша, включая предварительно отваренный рис, посолить, добавить пряности, перемешать, залить сметаной и прогреть с маслом на сковороде или в кастрюле 10–15 минут. Тесто для пирожков использовать дрожжевое.

*Пропорция для начинки: сушеные грибы — 2 стакана, отваренный рис — 1 стакан, яйцо (крутое) — 2 шт., грецкие орехи (ядро) — 1 стакан, репчатый лук — 1–2 шт., сметана — 1 стакан, сливочное масло — 100 г, соль и пряности — по вкусу.*

### **Мясные пирожки с грибным порошком**

Мясо очень хорошо сочетается с грибами в пирожках и блинчиках. Но в каждом конкретном случае важно получить оптимальное соотношение компонентов. Например, при изготовлении мясных пирожков с грибным порошком можно пойти двумя путями: добавить сухой порошок в готовый мясной фарш либо предварительно замочить порошок в подсоленной воде и только

после этого соединить с мясным фаршем. При этом вкусовые качества пирожков будут разные (во втором случае — лучше). Для смешивания с сушеными грибами лучше брать «тощее» мясо, тогда оно получает более выраженные вкусовые оттенки. Для жирного мяса в качестве компонента фарша лучше брать свежие и соленые грибы. В случае данного рецепта на 1 стакан готового мясного фарша достаточно взять 2 ст. л. сухого грибного порошка. Тесто использовать квашеное, дрожжевое.

### **Мясные пирожки с сушеными грибами**

Сушеные грибы вымочить (вкуснее — в молоке, чем в воде), отварить и измельчить ножом или сечкой. Соединить с мясным фаршем. Густоту фарша регулировать с помощью добавления молока. В северных регионах лук в такой фарш, как правило, не добавляют, чтобы лучше был выражен вкус самих грибов. Однако, на мой взгляд, вполне можно добавить 1 ст. л. жареного лука на 1 стакан мясного фарша. Перед выпечкой пирожки смазать взбитым сырым яйцом.

*Пропорция для начинки: мясной фарш — 3 стакана, отваренные и нарубленные сушеные грибы — 2 стакана, обжаренный в масле репчатый лук — 3 ст. л., молоко — по необходимости, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Пирожки с сушеными грибами и гречневой кашей**

Сушеные грибы отварить на растительном масле, слегка подсушить на сите, порезать ножом и обжарить на сливочном масле. Добавить жареный лук и рассыпчатую гречневую кашу, сваренную на грибном бульоне. Перемешать и использовать как начинку для пирожков.

*Пропорция для начинки: сушеные грибы — 100 г, гречневая крупа — 2 стакана, мука — 3 стакана, масло — 3–4 ст. л., репчатый лук — 2 шт., грибной бульон (для варки гречневой каши и приготовления теста) — 3–4 стакана.*

### **Блинчатые пирожки с грибами**

Испечь из жидкого пресного теста блинчики. Завернуть в них грибной фарш произвольного состава. Смочить блинчатый пирожок в яичном белке, обвалять в толченых сухарях и обжарить в масле с обеих сторон.

### **Блинчатые пирожки без грибного фарша**

Интересный рецепт, по сути — обычные блинчатые пирожки, но вместо грибного фарша начиненные толченым картофелем, а сами грибы запечены в тесто блина. Делается это так. Тесто приготовить из пшеничной муки на яично-молочной смеси. Добавить в тесто соль, рубленую зелень укропа и измельченные на мясорубке тушеные грибы. Приготовленное жидкое тесто запечь на сковороде, в полученные блинчики завернуть толченый картофель, смешанный со сливочным маслом, и обжарить блинчатые пирожки с обеих сторон. В картофель, который идет на начинку, для полноты ощущений вкусно добавить предварительно размоченный грибной порошок из сушеных грибов.

### **Пудинг из сушеных белых грибов**

Грибы тщательно промыть, отварить, процедить. Форму для пудинга смазать маслом и посыпать сухарями. Вымочить в молоке и отжать белый хлеб. Лук нарезать кружками, поджарить до светло-золотистого цвета. Грибы, булку и лук пропустить через мясорубку. Перетереть жир с желтками, добавить грибную массу, заправить по вкусу солью и перцем. Белки взбить, смешать с грибной массой, выложить в форму для пудинга, плотно прикрыть ее крышкой и варить на пару 45 минут. Грибной пудинг подавать с грибным соусом, приготовленным из оставшегося грибного бульона, или со сливочным маслом. Хорошо приготовленный пудинг должен быть слегка подрумяненным, пышным, легко резаться.

*Сушеные грибы — 40–60 г, лук — 50 г, жир — 50 г, яйцо — 4 шт., черствый белый хлеб — 100 г, молоко — около 0,5 л, соль, перец, масло для формы — 20 г, сухари для формы — 20 г.*



# СЪЕДОБНЫЕ РОССИЙСКИЕ ДИКОРАСТУЩИЕ ГРИБЫ БАЗИДИОМИЦЕТЫ

## Боровики, подосиновики, маслята и другие болетовые грибы

Болетовые грибы (порядок *Boletales*) объединяют большое (более 1300) количество видов грибов, основным объединяющим признаком которых является наличие гименофора, состоящего из трубочек. Молодые трубочки закрыты, зрелые на нижней стороне открываются порами и начинают распространять (высыпать) споры. Часто цвет молодого трубчатого слоя и зрелого различаются (например, у молодых боровиков трубочки белые, у зрелых — желто- или оливково-зеленые). Болетовые в основном микоризообразователи, хотя среди них встречаются и сапротрофы, и паразиты. Далеко не все болетовые грибы выглядят как белый гриб, подосиновик, масленок или моховик и состоят из ножки и шляпки с трубчатым слоем: известны подземные трюфелеподобные грибы, грибы, напоминающие дождевики, целые семейства пластинчатых болетовых и болетовые, выглядящие как классические трутовики. Все эти «нестандартные» типы трубчатых грибов встречаются в России, многие из них съедобны, поэтому ниже я приведу краткую характеристику основных семейств, чтобы вы смогли представить себе разнообразие порядка *Boletales*.

Большинство хорошо известных широко собираемых съедобных видов трубчатых болетовых грибов относится к семейству собственно *Болетовых* (*Boletaceae*). Это, например, настоящие боровики (*Boletus*), дубовики и другие «цветные» белые грибы, включая сатанинский гриб (*Caloboletus*, *Neoboletus*, *Imperator*, *Rubroboletus*, *Suillellus*, *Butyriboletus* и др.), подосиновики и подберезовики (*Leccinum*, *Leccinellum*, *Harrya*), моховики (*Xerocomus*, *Xerocomellus*, *Imleria*, *Hortiboletus*, *Boletus porosporus*), желчный гриб (*Tylopilus*), шишкогриб (*Strobilomyces*) и др. Есть среди них трюфелеподобные подземные грибы (*Chamonixia*, *Octaviania*), пластинчатые грибы (*Phylloporus*). Встречаются не только микоризообразователи, но и паразиты, например *масленок перечный*, или *перечный гриб* (*Chalciporus piperatus*), атакующий грибницу красного мухомора, *моховик паразитический* (*Pseudoboletus parasiticus*), растущий на ложном дождевике, или *мокруха розовая* (*Gomphidius roseus*), паразитирующая на козляке. Семейство болетовых — по-настоящему большая группа, включающая около 800 видов грибов. Между «чистыми» типами всегда есть визуальные переходные группы. К примеру, между боровиками и моховиками стоит род *Imleria* (польский гриб), между подберезовиками-подосиновиками и моховиками — род *Hemileccinum*, между боровиками и подосиновиками — род *Aureoboletus* и т. п.

Еще одно «трубчатое» семейство болетовых — *Масленковые* (*Suillaceae*), объединяющее около 50 видов маслят, относящихся в основном к роду Масленок (*Suillus*). Среди

маслят есть и подземные виды, но у нас они не растут. Все маслята — микоризообразователи с хвойными породами (двух- и пятиигольные сосны и лиственницы), широко распространенные в Северном полушарии. Не все маслята обладают слизистой кожицей шляпки (за что они и получили свое название), среди них встречаются совершенно «несопливые» виды с сухой шляпкой.

Небольшое количество трубчатых видов принадлежит семейству *Гиропоровых* (*Gyroporaceae*) с единственным родом гиропор (*Gyroporus*), к которому относятся знакомые многим «продвинутым» грибникам *синяк* (*Gyroporus cyanescens*) и *каштановый гриб* (*Gyroporus castaneus*).

Разнообразие пластинчатых boletoвых достаточно велико. К таким грибам относятся, например, представители семейства *Мокруховых* (*Gomphidiaceae*). Грибники России хорошо знают и собирают *мокруху сосновую* (*Chroogomphus rutilus*) и *мокруху еловую* (*Gomphidius glutinosus*). Обладают пластинчатым гименофором и ложные лисички (*Hygrophoropsis*), относящиеся к одноименному семейству *Ложнолисичковых* (*Hygrophoropsidaceae*). Семейство *Свинушковых* (*Paxillaceae*) включает род свинушка (*Paxillus*), к которому относится и знаменитая ныне *свинушка тонкая* (*Paxillus involutus*), смертельно опасный гриб. Помимо собственно свинушек к семейству принадлежат трубчатые гиродоны (*Gyrodon*) и подземные меланогастеры (*Melanogaster*). На примере гиродонов и свинушек хорошо видно, что в пределах одного семейства могут встречаться как пластинчатые, так и трубчатые виды. А меланогастеры — те самые подземные грибы, которые начинающие грибники чаще всего путают с трюфелями. Близко к свинушковым примыкает семейство *Тапинелловых* (*Tapinellaceae*), к которому относится съедобная *свинушка толстая* (*Tapinella atrotomentosa*).

Целая группа семейств boletoвых напоминает по внешнему виду наземные и подземные дождевики. Это, например, хорошо всем известные ложные дождевики (*Scleroderma*) и более редкие пизолит (*Pisolithus*) и красноустка (*Calostoma*), относящиеся к семейству *Ложнодождевиковых* (*Sclerodermatineae*). Очень похожи на земляные звезды (*Geastrum*) представители красивейшего рода звездчатка (*Astraeus*), относящегося к семейству *Диплоцистовых* (*Diplocystaceae*), в том числе растущая у нас *звездчатка гигрометрическая* (*Astraeus hygrometricus*). Несколько съедобных подземных видов рода корневец<sup>1</sup> (*Rhizopogon*) относятся к одноименному семейству *Корневцовых* (*Rhizopogonaceae*).

Семейство *Серпуловых* (*Serpulaceae*) объединяет грибы с распластанными плодовыми телами, среди которых есть такие знаменитые разрушители зданий, как *домовый гриб* (*Serpula lacrymans*). Другие распластанные трутовиковоподобные boletoвые относятся к семейству *Кониофоровых* (*Coniophoraceae*).

Трубчатые грибы портятся быстрее прочих, поэтому, принеся грибы из леса для заготовки или кулинарной переработки, среди прочих грибов их надо пустить в дело первыми.

## НАСТОЯЩИЕ БЕЛЫЕ ГРИБЫ

Если не считать груздей и рыжиков, то белый гриб (*Boletus edulis*) и другие близкие к нему виды настоящих белых грибов издревле были у нас самыми собираемыми. Обильное плодоношение, плотная мякоть, солидные габариты, прекрасные вкус и аромат, годность для всех видов заготовок (сушка, засолка, маринование, заморозка), отменные качества в виде начинок и бульона, в более поздние времена — реальная замена

<sup>1</sup> В некоторых лесах юга европейской части России корневцы весьма обильны. Иногда их можно увидеть на трассах, продающихся маринованными в банках. Причем продавцы, разумеется, называют их трюфелями.

мясной пищи в пост, выраженные лекарственные и косметические свойства — все это делает белые грибы одними из наиболее желанных для грибников. В старину, когда собирались только белые, грузди и рыжики, белые грибы назывались просто грибами. Как доказательство, читаем в «Домострое» XVI века: «Пироги и с грибы, и с рыжиками, и с груздями...», «Грибы сушити и грузди и рыжики и всякий овощ солити...», «...в уезде родится много грибов, рыжиков, груздей».

В XVI–XIX веках просто грибами стали называть в основном уже грузди, а белый гриб получил свое нынешнее наименование как противопоставление «черным», неблагородным трубчатым грибам (подосиновикам и подберезовикам), которые чернеют в сушке, а он — нет, оставаясь белым.

По содержанию питательных веществ белые грибы не отличаются заметно от других грибов, а некоторые виды превосходят их по содержанию белков (подосиновик) или пищевых микроэлементов, таких как калий, фосфор (сморчок, лисичка, мокруха). Исключительная пищевая ценность белых грибов объясняется, кроме вкусовых качеств, способностью стимулировать секрецию пищеварительных соков. Проводились исследования сокогонных свойств различных грибов (елового белого, подосиновиков, подберезовиков, дубовиков, лисичек), которые показали, что именно белые грибы являются наилучшим стимулятором пищеварения, превосходящим даже мясной бульон. После сушки труднодоступный для усвоения белок свежих плодовых тел становится доступным для пищеварительной системы, что позволяет организму усваивать до 80 % белка сушеных белых грибов.

Настоящие белые грибы относятся к нескольким видам, которые, в свою очередь, часто образуют региональные и экологические формы. Какие же белые грибы мы можем считать по-настоящему «белыми»? Это такие российские представители рода *Boletus*, у которых трубочки и поры изначально белые, а с возрастом оливково- или зеленовато-желтые, а белая мякоть на разрезе не меняет цвет. Грибы с подобным сочетанием признаков вкуснее всего, они справедливо выделяются грибниками как лучшие. Именно так мы можем отличить «истинно белые» белые грибы от «цветных» белых грибов: дубовиков (поддубников), полубелых, разнообразных южных боровиков, сатанинского гриба и его близких родственников и т. д., т. е. таких грибов, у которых изначально оранжевые или красные поры, и/или мякоть меняет цвет на срезе (обычно синеет). Близкие крупные моховики отличаются от настоящих белых изначально желтым или оранжевым трубчатым слоем, кроме польского гриба, у которого он сперва белый, но все-таки его мякоть и трубчатый слой синеют на срезе и при надавливании.

К нашим «белым» белым грибам относятся боровик еловый (настоящий) и его многочисленные цветковые и экологические формы, а также боровики сетчатый (дубовый), березовый, бронзовый и сосновый.

Ядовитых двойников у белых грибов нет. Из несъедобных на боровики сетчатый, еловый и березовый бывают похож желчный гриб (горчак), который легко отличается по горькому вкусу мякоти и розовым, а не белым, трубочкам и порам у зрелых грибов. Кстати, валуи с еще округлой шляпкой и самые юные свинушки тонкие тоже издали здорово похожи на молодые белые (валуи — на еловые, свинушки — на сосновые).

**Боровик еловый, или обыкновенный** (*Boletus edulis*) образует микоризу более чем с двадцатью различными лиственными и хвойными породами, отдавая наибольшее предпочтение березе, дубу, ели и сосне. Гриб имеет множество географических, экологических и сезонных форм, отличающихся формой плодового тела и окраской. Шляпка от 5 до 40 см в диаметре, во влажную погоду скользкая, светло-или темно-, иногда черно-коричневая, коричневатая-белая до бежевой, редко желто- или красно-коричневая, желтая или оранжевая. Трубчатый слой сперва белый, затем желтый, у старых грибов зеленова-

то-желтый. Мякоть белая, плотная, с приятным грибным вкусом и запахом, не меняет цвет на срезе. Ножка 4–25×2–15 см, ровная или расширенная в основании, с белой сеточкой на светло-коричневатом или кремово-белом фоне. Встречается по всей лесной зоне в хвойных, лиственных и смешанных лесах (в том числе и горных), часто и массово, наиболее распространенный из всех настоящих белых грибов. Предпочитает леса с моховым и лишайниковым покровом, с возрастом деревьев более 50 лет, но в сосняках наибольшие урожаи наблюдаются при возрасте леса 20–25 лет.

Боровик еловый проникает в арктическую зону глубже, чем большинство других съедобных трубчатых, дальше него на север заходят только некоторые виды подберезовиков. В России встречается от Кольского полуострова до Кавказа и от западных границ до Чукотки, но распространен неравномерно. В тундре растет очень редко, известен только в горных тундрах Хибин, Камчатки и Чукотки, в лесотундре тоже редок, но в северной тайге, непосредственно примыкающей к лесотундре, может быть уже очень обилен. Обильность белого гриба уменьшается в направлении с запада на восток от европейской части России до Восточной Сибири, на Дальнем Востоке он снова растет массово. В лесостепи его количество резко снижается, но полностью он исчезает только при переходе в настоящую степную зону. В горных лесах встречается реже и обычно менее обильно, чем в равнинных. Поскольку обыкновенный белый гриб требователен к влаге, в северных регионах его урожаи практически ежегодны, а вот в зоне лесостепи он дает массовое плодоношение только один раз в 3–4 года.

Плодоносит с конца мая по начало ноября. Используется свежим, сушеным, соленым и маринованным. В сушеном виде менее ароматен, чем сетчатый и березовый белые. Лучшим способом заготовки является маринование и горячая засолка целых мелких плодовых тел осеннего сбора, поскольку летние еловые белые рыхловаты и более червивы.

**Боровик сетчатый**, или **дубовый**, или **летний** (*Boletus reticulatus*) образует микоризу преимущественно с широколиственными деревьями (бук, дуб, каштан, граб). Шляпка 8–25 см, от темно- до светло-коричневой, иногда почти белая, в сухую погоду и с возрастом растрескивающаяся. Трубчатый слой у молодых грибов кремово-белый, у старых зеленовато-желтый до оливково-коричневого. Мякоть плотная, белая (под трубочками может приобретать желтоватый оттенок), не изменяет цвет на срезе, с приятным грибным запахом и вкусом. Ножка беловато-коричневая с белым или буроватым сетчатым рисунком, мясистая. Гриб растет в изреженных дубовых, березовых и других светлых лесах, на опушках, чаще в южных областях европейской части, местами очень обильно, плодоносит с конца мая до августа (за что в Поволжье его и называют летним). Его обильные урожаи обычно не совпадают с урожаями других видов белых грибов, так как им всегда предшествует жаркая засушливая погода: сетчатый боровик по-настоящему теплолюбив (на юге он доходит до байрачных дубрав Саратовской и Волгоградской областей).

Используется в основном в свежем виде. Лучший способ переработки — сушка. По аромату сушеные дубовые боровики не уступают березовому белому и значительно превосходят все прочие. При мариновании сетчатый боровик совершенно утрачивает свой аромат. Кроме того, он сильнее всех прочих настоящих белых поражается личинками насекомых, даже в самых молодых плодовых телах обычно имеется некоторое количество проделанных ими ходов. При мариновании такие ходы становятся особенно заметными, что резко снижает товарный вид продукта.

**Боровик березовый** (*Boletus betulicola*) образует микоризу только с березой повислой. Шляпка 8–30 см, очень светлая, от чисто-белой до бежевой, светло-коричневатой или

бледно-желтоватой, во влажную погоду скользкая. Кожица гладкая или слегка морщинистая, блестящая. Трубчатый слой сперва белый, затем желтый, у старых грибов зеленовато-желтый. Мякоть белая, плотная, не изменяет цвет на срезе, с приятным грибным запахом и вкусом. Ножка 4–12×2–10 см, обычно бочковидная, не вытягивающаяся, светло-коричневая или почти белая с белой сеточкой. Встречается по всей лесной зоне европейской части России, тяготеет к северу, часто, местами обильно. Растет в любых лесах с участием березы (например, осинниках или липняках), в чистых березняках, на опушках. Плодоносит с июня по октябрь. На севере и в средней полосе березовые белые обычно появляются одновременно с колошением ржи, за что их с давних пор зовут «колосовиками» (позднее это название народ распространил на многие другие раннелетние грибы). Обильное плодоношение наблюдается один раз в 3–4 года. Березовый боровик — лучший по вкусовым качествам из всех настоящих белых грибов. Используется свежим, сушеным и маринованным.

**Боровик сосновый** (*Boletus pinophilus*) обычно растет на бедных песчаных почвах (но иногда может появляться и на черноземе) и образует микоризу практически исключительно с сосной, хотя отмечены отдельные случаи симбиоза с елью и широколиственными породами (дуб, бук, каштан, граб). Шляпка 6–30 см в диаметре, во влажную погоду скользкая, шоколадно- или красно-коричневая, бывает с фиолетовым оттенком, по краю более светлая — от розовой до почти белой (особенно у молодых грибов), как правило, в молодости с характерным беловатым налетом, часто морщинистая или бугорчатая. Трубчатый слой с глубокой выемкой возле ножки, белый (поры у молодых грибов с хорошо выраженным красно-коричневым оттенком), позже от желтоватого до оливково-зеленого цвета. Мякоть плотная, мясистая, белая, на срезе цвет не меняет, под кожицей шляпки буровато-красная или розовая; вкус сладковатый, запах приятный, грибной, часто с нотками обжаренных орехов. Ножка 4–16×2–19 см, обычно короткая и толстая, в основании всегда расширенная или клубневидная, от беловатой до красновато-коричневой с красновато-коричневой же сеточкой, сильнее всего выраженной в верхней части. Тяготеет к северу, предпочитая лишайниковые и лишайниково-зеленомошные сосняки. Наиболее обильно плодоносит в европейской части в зоне от Кольского полуострова до Полярного Урала в сосняках возрастом 30–40 лет, но встречается и гораздо южнее, в том числе в горах Кавказа на высоте до 2000 м, а также в Южной Сибири. Растет с июня по октябрь. Может появиться после первых осенних заморозков и расти вплоть до начала ноября. Используется свежим, сушеным и маринованным. В сушке и засолке уступает прочим белым грибам, а вот в маринованном виде отлично сохраняет цвет, вкус и аромат, поэтому маринование для соснового боровика — наилучший способ заготовки.

**Боровик бронзовый** (*Boletus aereus*) образует микоризу с дубом, растет в лесах с участием дуба, дубравах, за что на Украине его называют дубовым грибом. Шляпка 6–20 см в диаметре, у молодых грибов почти черная, затем коричнево-бурая, с возрастом светло- или желтовато-коричневая, часто с растрескивающейся кожицей, сухая, тонко-бархатистая, как будто замшевая. Трубчатый слой сперва кремово-белый, затем светло-желтый, у старых грибов зеленовато-желтый, при надавливании становится зеленовато-оливковым. Трубочки короткие и тонкие, поры округлые, очень мелкие. Мякоть белая, не изменяет цвет на срезе, плотная, с приятным вкусом и запахом. Ножка 4–15×2–7 см, ровная или расширенная в средней части или основании, массивная, твердая, в средней и верхней части с белой сеточкой на красновато-коричневом фоне. Более или менее южный вид, растет в европейской части России в зоне смешанных и лиственных лесов (в том числе в горных лесах), в лесостепи. Плодоносит с июля по октябрь. Чаще всего используется свежим, сушеным и маринованным.



\* \* \*

Белый гриб — самая желанная добыча любого грибника и самый вожделенный гриб каждого любителя домашней кухни. Более высокое место во всей кулинарно-грибной иерархии занимают, пожалуй, только трюфели. Ну, может быть, сморчки. Из съедобных грибов именно белый занимает первое место в российском экспорте в страны Европы и Азии.

В принципе для каждого из приведенных в любой кулинарной книге грибных рецептов белый гриб подойдет. Причем неважно, какой именно из «истинно белых» — еловый, березовый, сосновый или дубовый. Он прекрасно сочетается с рыбой, мясом и птицей, служит отличной начинкой для пирогов и пирожков. Так как белые грибы при термической обработке не темнеют, их часто используют в супах, где они дают прозрачный, чистый бульон. Но все-таки самыми лучшими вкусовыми качествами обладают белые после сушки. Именно поэтому сушеный белый гриб — король супов. Его аромат перебьет любые приправы и соусы, чего о других сушеных грибах скажешь не всегда. Супы из белых грибов не темнеют. Не менее хороши белые и для тушения. Тем не менее очень часто не вполне уверенные в своих силах хозяйки задумываются о том, что бы такое особенное приготовить из белых грибов, чтобы и близких порадовать необычным блюдом, и вкус деликатного гриба не испортить.

Выраженный вкус и яркий аромат белых грибов делает их идеальным продуктом как для приготовления самостоятельных блюд, так и для использования в качестве дополнительного ингредиента в блюдах со сложным составом. Чего только не готовят из белых грибов! Закуски и салаты, супы и вторые горячие блюда, жульены, пироги и маринады. Белые грибы варят, жарят, тушат и запекают, сушат, маринуют и солят. Одинаково вкусны и просто обжаренные белые грибы, и тушенные со сметаной, и добротная сытная гречневая каша, сваренная с боровиками, томленая в печи или духовке, и утонченный суп-пюре с белыми грибами, сваренный по французскому рецепту. Аромат белых грибов как никакой другой сумеет тонко подчеркнуть аромат жареной говядины или запеченной курицы, тушеной ягнатины или жареного гуся. Пироги, пирожки, кулебяки, расстегаи, чебуреки, пельмени и вареники с белыми грибами — все это замечательно вкусно. А холодной зимой порой маринованный или соленый крепкий молоденький боровичок так сопровождает запотевшую рюмку водки, что о большем и мечтать нельзя. Особых секретов в приготовлении белых грибов нет, надо лишь следовать нескольким простым правилам. Несомненно, что самые вкусные блюда получаются из свежих, собственноручно собранных белых. Лучше всего собирать молоденькие белые грибы, высотой не более 6–8 сантиметров.

Консервированные белые грибы не требуют какой-либо особой подготовки. Из них традиционно готовят салаты и холодные или горячие закуски. Маринованные и соленые белые грибы обычно используются в рецептах для приготовления салатов, винегретов и закусок. Наилучший способ засолки для белых грибов — горячий с отвариванием около получаса (не меньше, так как мякоть белых очень толстая и плотная, особенно в ножке у молодых грибов). Благодаря сильному аромату белые грибы не любят обилия пряностей. В принципе можно обойтись одним укропом. Добавив немного лимонной кислоты, вы сохраните цвет кожицы шляпки и благородную белизну самого гриба.

Мариновать белые грибы следует отдельно от большинства прочих трубчатых грибов (подберезовиков, маслят, моховиков), потому что при тепловой обработке из-за разницы в плотности мякоти грибы проварятся неодинаково. Обратите внимание, что по этой же причине количество уксуса в маринаде для белых грибов должно быть в полтора-два раза больше, чем в стандартном рецепте. Ножки вообще лучше мариновать отдельно от шляпок, предварительно разрезав их вдоль. Единственные грибы, которые допустимо мариновать вместе с белыми, — молодые плотные подосиновики.

Сушить желательно только молодые белые грибы с еще белым (а не желтым или зеленоватым) слоем трубочек. При правильной сушке белый цвет сохраняется, а шляпка остается гибкой. Сушеные белые грибы отмывают от пыли, заливают чистой холодной водой и размачивают в течение 6—10 часов (можно просто поставить на ночь). Лишь после такой предварительной подготовки из них готовят по рецепту то или иное блюдо.

Ниже я приведу некоторое количество наиболее подходящих для боровиков рецептов, но надо иметь в виду, что что грибы эти универсальны и готовить с ними можно все что угодно.

## РЕЦЕПТЫ

### ЗАГОТОВКИ

#### **Белые грибы, засоленные по-старинному — первый вариант**

Грибы подготовить, отделить шляпки от ножек, крупные нарезать на несколько частей. Дно бочки (подойдет и ведро) засыпать солью, положить грибы шляпками вниз, пересыпая каждый слой солью, добавляя укроп, перец, листья дуба и черной смородины. Сверху положить деревянный круг и прижать гнетом. Через неделю слить часть образовавшегося рассола и добавить новые грибы. Процедуру повторить несколько раз, пока грибы не будут плотно утрамбованы. Накрыть их капустными листьями, закупорить бочку и поставить ее на лед или в холодный погреб. Засоленные таким образом грибы получаются очень крепкими и хрустящими.

*Белые грибы — 10 кг, соль — 600 г, укроп (стебли), листья дуба и черной смородины, черный и/или душистый перец (горошком) — по вкусу, капустные листья — в количестве, необходимом для покрытия поверхности тары.*

#### **Белые грибы, засоленные по-старинному — второй вариант**

Взять свежие боровики, собранные осенью, сложить их в горшок, посолить, дать постоять сутки, часто их мешая. Через сутки слить с них сок в кастрюлю, процеживая сквозь сито, подогреть этот сок на плите так, чтобы был едва теплым, залить опять им грибы. На другой день опять слить, подогреть больше, чем в первый раз, и опять залить грибы. На третий день слитый сок опять подогреть так, чтобы был довольно горячим, залить им грибы и оставить так на 3 дня. Потом вскипятить грибы вместе с соком. Когда остынут, сложить в банку, в горшок или дубовое ведро шляпками вверх, залить тем же рассолом, а сверху растопленным, но едва теплым жиром, обвязать пузырем. Перед употреблением замочить на несколько часов в холодной воде, а после поставить их на плиту и подогреть с ними воду, меняя ее несколько раз, пока не выйдет вся соль.

*На 1 кг грибов — 50 г соли.*

#### **Белые грибы, соленные под сливочным маслом или жиром**

Подготовленные молодые белые бланшировать в кипятке 5 минут. Откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой до полного остывания и дать высохнуть. Уложить грибы в тару шляпками вверх, пересыпая каждый слой солью и лавровыми листьями. Когда емкость наполнится, накрыть грибы кулинарной салфеткой, деревянным кружком и положить сверху гнет. Через 3—4 дня (после оседания) добавить новых грибов, чтобы тара заполнилась почти до верха, залить остывшим растопленным сливочным маслом и вновь положить гнет. Грибы будут готовы к употреблению через 3—4 недели. Перед употреблением желательно замочить их на несколько часов в холодной воде или молоке.

*Белые грибы — 5 кг, соль (желательно грубого помола) — 250 г, сливочное масло — 100 г, лавровый лист — 15 шт.*

Как вариант, можно приготовить соленные белые можно приготовить практически «как» есть, т. е. без лаврового листа, а только с солью, и не в одной большой таре, а в банках. Для этого разрезанные

пополам молодые грибы следует поместить в большую емкость, пересыпая слои солью, и оставить на 1 сутки, прижав грузом. На следующий день сок слить, и слегка подогрев, вновь залить им грибы. Эту процедуру надо повторить 2–3 раза (т. е. еще 2–3 дня). В последний день грибы довести до кипения вместе с соком и дать остыть. Остывшие белые грибы разложить в банки. Подогреть жир, дать ему практически остыть, залить в банки, простерилизовать и закатать их.

*Белые грибы — 5 кг, жир — 1 кг, соль — 250 г.*

### **Белые грибы маринованные (классический рецепт)**

Самые молодые (желательно с еще нераскрытыми шляпками) грибы очистить и аккуратно промыть под холодной водой, выложить на кулинарное полотенце и дать просохнуть. Переложить в кастрюлю и начать варку. После первого закипания снять образовавшуюся пенку. Затем добавить приготовленные специи (уксус и соль) и пряности (лавровый лист, перец, гвоздику, корицу, укроп) и убавить огонь до минимума. После заправки продолжать варку 10–15 минут, аккуратно помешивая для равномерного проваривания. Готовые грибы выложить в банки, залить маринадом и дать остыть под положенными сверху крышками. Убрать на хранение, прикрыв сверху стеклянными крышками или завинчивающимися железными, не закручивая их.

*Белые грибы — 1 кг, уксус (3 %) — 100 мл, соль — 1,5 ст. л., лавовый лист — 1 шт., черный перец — 3–5 горошин, корица — 1 небольшая палочка, укроп — 3 г, гвоздика (бутон) — 1–2 шт.*

### **Белые грибы маринованные**

Приготовить маринад: вскипятить воду, добавив в нее уксус, соль и пряности. Подготовленные грибы отварить в течение 30–40 минут и откинуть на дуршлаг. Опустить грибы в кипящий маринад и варить еще 5–10 минут. На дно банки положить нарезанную луковцу, сверху выложить грибы и залить горячим маринадом.

При желании грибы можно стерилизовать. Для этого банки пастеризуют (0,5 л — 20–25 минут, 1 л — 30 минут) и закатывают. Закатанные банки желательно перевернуть вверх дном, укутать и оставить до полного остывания.

*Белые грибы — 1 кг, репчатый лук — 1 шт. Для маринада: вода — 200 мл, уксус (6 %) — 60 мл, соль — 1 ст. л., лавровый лист — 3 шт., черный перец — 10 горошин, душистый перец — 3 горошины, бутоны гвоздики — 3 шт.*

### **Белые грибы, маринованные по-польски**

Пропорция дается на 5 полулитровых банок. Целые молодые подготовленные грибы отварить, отвар слить, затем снова залить водой, довести до кипения и опять слить отвар. Целые грибы достаточно плотно уложить в 0,5 л банки, заполнив их на 3/4, чтобы осталось место для заливки. В кастрюле довести до кипения воду, добавить уксус, сахар, соль, лавровый лист, луковцу и перец. Варить 5 минут, переложить в банки грибы, залить их маринадом и закрыть крышками.

При желании грибы можно стерилизовать. Для этого в банки с выложенными грибами залить немного остуженный маринад почти до верха. Взбалтывая, перемешать грибы с маринадом. Закрутить банки крышками и пастеризовать на водяной бане 10–15 минут.

*Белые грибы — 2 кг, вода (для маринада) — 900 мл, уксус (9 %) — 250 мл (1 стакан), сахар — 1 ст. л., соль — 1 ст. л., лавровый лист — 1 шт., душистый и черный перец — по 3 горошины, репчатый лук — 1 шт.*

### **Белые грибы, маринованные с зернами горчицы (заливка маринадом)**

Небольшие целые белые грибы очистить и промыть под проточной водой. Проварить в подсоленной и подкисленной воде 5 минут, затем откинуть на дуршлаг. На дно стерильных банок положить пряности, лук, чеснок и морковь и заполнить их грибами. Приготовить маринад. В кипящую воду добавить соль и сахар и дать провариться несколько минут, после чего влить уксус и снова довести до кипения. Залить кипящим маринадом разложенные по банкам грибы, закрутить крышками и дать остыть при комнатной температуре.

Грибы можно стерилизовать. Для этого залитые маринадом белые грибы сразу же поставить на водяную баню и пастеризовать 20–30 минут. Остудить и хранить в темном прохладном месте.

*Белые грибы — сколько имеется.*

*Пряности (для литровой банки): черный перец — 4 горошины, душистый перец — 2 горошины, лавровый лист — 1 шт., зерна горчицы — 0,5 ч. л., репчатый лук — 1 срезанный кружок, морковь — 2 ломтика, чеснок — 2 зубчика.*

*Маринад (пропорция): вода — 1,5 стакана, уксус (9 %) — 0,5 стакана, сахар — 1 ст. л., соль — 0,5 ст. л.*

### **Белые грибы, обжаренные впрок**

У молодых белых грибов отделить шляпки от ножек, очистить, промыть в подсоленной воде, обжарить на сковороде на разогретом топленом масле до готовности. Плотнo заполнить банки грибами, залить теплым топленым маслом почти до верха и дать остыть. Сверху залить растительным маслом, закрыть банки (негерметично) и убрать на хранение.

*Белые грибы, топленое масло, растительное масло — по необходимости.*

### **Белые грибы в оливковом масле**

Подготовленные промытые белые грибы (небольшие — целиком, крупные — нарезать) просушить, переложить в кастрюлю, сбрызнуть уксусом, добавить соль (1 ч. л. на 2 кг грибов) и варить на небольшом огне 5 минут. Отвар слить, выложить бланшированные грибы на кулинарное полотенце и тщательно обсушить. Разложить по прокипяченным стеклянным банкам, при этом в каждую добавить несколько горошин черного перца, гвоздику по вкусу и один лавровый лист. Залить до верха оливковым маслом, герметично закрыть и пастеризовать 35–40 минут.

*Белые грибы, оливковое масло — в необходимом количестве; уксус, соль, черный перец (горошек), лавровый лист и гвоздика — по вкусу.*

### **Пюре из белых грибов**

Приведенная пропорция — на 1 кг подготовленных грибов. Шляпки отделить от ножек и отварить до полуготовности. Слив отвар (можно использовать для супа), измельчить грибы блендером. Выложить грибное пюре в эмалированную кастрюлю, добавить половину растительного масла, томатную пасту и лимонную кислоту. Тушить на слабом огне 10 минут, затем посолить, поперчить, влить уксус и готовить еще 5 минут. Оставшееся масло прокалить и остудить.

Горячее пюре разложить в подготовленные чистые банки, затем добавить поверх пюре в каждую банку немного остывшего масла. Пастеризовать банки 20–30 минут при 100 °С, герметично закрыть крышками.

*Белые грибы — 1 кг, растительное масло — 150 мл, томатная паста — 70 г, уксус (9 %) — 30 мл, лимонная кислота — 1–2 г, черный перец (молотый) — 2 г, соль — 20 г.*

### **Икра из свежих белых грибов**

Лук мелко порезать, морковь натереть на терке и обжарить их в масле. Добавить томатный соус, перец, соль и лавровый лист. Отваренные белые грибы прокрутить через мясорубку и положить в общую массу, перемешать и тушить 45–60 минут, часто помешивая. За 5 минут до окончания варки в заготовку можно влить немного уксуса (не обязательно). Разложить в банки и пастеризовать 20–25 минут (банки 0,5 л) и закатать.

*Отваренные белые грибы — 2,5 л, томатный соус — 0,5 л, подсолнечное масло — 0,5 л, репчатый лук — 0,5 кг, морковь — 0,5 кг, уксус, соль, черный перец (молотый) и лавровый лист — по вкусу.*

### **Солянка с белыми грибами**

Белые грибы отварить в подсоленной воде (20–30 минут), вынуть, обсушить и нарезать на порционные ломтики. Отвар слить (можно использовать для приготовления супа). Капусту и лук нашинковать узкими полосками, морковь натереть на крупной терке или нарезать тонкими брусочками, как

для плова. Лук и морковь обжарить в подсолнечном масле и переложить в отдельную емкость. Все ингредиенты (лук, морковь, капуста, отваренные и нарезанные грибы, масло, соус, сахар, соль и уксус) смешать в глубокой кастрюле и тушить до готовности (около 1 часа). При желании можно добавить немного черного или жгучего красного перца. Разложить горячую солянку в 0,5 л банки, закатать и пастеризовать 15–20 минут.

Такая солянка служит прекрасной основой для зимнего супа из белых грибов, в нее достаточно добавить воды и разогреть.

*Белые грибы, отваренные с солью — 3 кг, капуста — 3 кг, морковь — 1 кг, репчатый лук — 1 кг, рафинированное подсолнечное масло — 0,75 л, томатный соус — 1 л (можно заменить на 0,5 л томатной пасты), сахар — 10 ч. л., соль — 10 ч. л., уксус (9 %) — 100 мл.*

### **Заготовка из белых грибов для супа**

Грибной суп из белых можно приготовить не только из сушеных, но и сделав из них заготовку. Это очень удобно (хотя и занимает больше места при хранении), так как суп готовится очень быстро — достаточно добавить такую заготовку в кипящую воду с уже отваренной картошкой. Для будущего супа вполне подойдут не только идеальные молодые грибы, но и зрелые «патриархи».

Белые грибы очистить, шляпки отделить от ножек и отварить в течение 30 минут вместе с морковью и корнем петрушки. Отвар процедить, посолить, добавить лимонную кислоту и сахар (если отвара получилось больше, чем нужно для рецепта, его следует поддерживать на огне для выпаривания, так он станет еще ароматнее). Помидоры нарезать на ломтики, грибы — соломкой и перемешать. На дно банок выложить подготовленную зелень, нарезанный лук, чеснок и пряности. Поверх положить помидоры с грибами и залить отваром. Наполненные банки пастеризовать при слабом кипении (35–40 минут — 0,5 л, 45–50 минут — 1 л), закатать и дать остыть.

*Белые грибы — 1 кг, морковь — 300 г, корень петрушки — 100 г, помидоры — 2 кг, репчатый лук — 100 г, зелень — смесь петрушки, укропа и сельдерея, лавровый лист — по 1 листу на банку, перец черный (горошек) — 10 шт., перец душистый — 10 шт., чеснок — 1–2 зубчика на банку, отвар — 1,5 л, сахар и соль — по 100 г, лимонная кислота — 10 г.*

## **СОУСЫ**

### **Соус со свежими белыми грибами**

Для этого рецепта необходимо сперва приготовить соус-основу — коричневый бульонный соус. После доведения этой основы «до ума» получится соус со свежими белыми грибами, прекрасно подходящий к любым мясным, рыбным и овощным блюдам.

Приготовить коричневый бульонный соус. Сварить бульон из обжаренных мясных костей (время варки — не менее 4 часов) и процедить его. 1/5 часть бульона слить в отдельную посуду, охладить примерно до 50 °С, всыпать просеянную, слегка обжаренную без масла пшеничную муку и размешать до однородной массы. В остальной бульон положить слегка обжаренные с томат-пастой коренья и лук, нагреть до кипения, затем влить бульон, смешанный с мукой, снова размешать и, периодически помешивая, варить при слабом кипении в течение 1 часа. По окончании варки добавить сахар, подкрасить соус жженым сахаром и процедить. Оставшиеся на сите овощи протереть и соединить с соусом.

Репчатый лук и грибы нарубить и по отдельности обжарить на сливочном масле. Добавить их к соусу-основе, добавить сильно концентрированный бульон (фюме) и варить при слабом кипении 15–20 минут. Заправить соус солью, лимонной кислотой (или лимонным соком), сливочным маслом, добавить мелко нарубленный чеснок и размешать. Готовый соус можно разлить горячим по заранее простерилизованным бутылкам, закатать и пастеризовать. Хранить в темном прохладном месте. При подаче разогретый соус дополнительно заправить сливочным маслом.

*Для соуса-основы: мясной бульон — 1 л, сливочное масло — 30 г, морковь — 100 г, корень петрушки — 20 г, репчатый лук — 50 г, пшеничная мука — 50 г, томат-паста — 200 г, сахар — 25 г (из них 5 г на жженный).*



*Для соуса со свежими белыми грибами: соус-основа — 0,8 л, белые грибы — 300 г, репчатый лук — 200 г, сильно концентрированный бульон (фюме) — 50 г (можно заменить бульонным кубиком или тайским рыбным соусом), сливочное масло — 70 г, чеснок — 2 г, лимонная кислота — 1 г.*

### **Соус из свежих белых грибов для мясных котлет**

Белые грибы отварить и мелко нарезать ножом. Поджарить в кастрюле в жирном бульоне. Добавить пассерованный лук, посолить, поперчить и добавить ложку сметаны. Довести до кипения и подавать с мясными котлетами.

*На 300 г белых грибов — 1–2 стакана мясного бульона, 1–2 головки репчатого лука, 1–2 ст. л. сметаны, пряности по вкусу.*

### **Соус с сушеными белыми грибами**

Сушеные белые грибы предварительно замочить в 3 стаканах воды на 6–8 часов. Когда грибы размокнут, отварить их в воде, в которой они размачивались, извлечь и нарезать. Отвар процедить и сохранить. Обжаривать в сливочном масле муку, пока она не станет светло-коричневой. Развести ее при постоянном помешивании грибным отваром и варить около 20 минут. Обжарить мелко нарезанный лук. Незадолго до окончания жарения добавить в него измельченные вареные грибы. Соединить соус с луком и грибами, посолить, добавить лавровый лист, перец и вскипятить. Готовый соус можно разлить горячим по заранее простерилизованным банкам или бутылкам, закатать и пастеризовать.

*Сушеные белые грибы — 200 г, грибной отвар — 2 стакана, сливочное масло — 2 ст. л., пшеничная мука — 1 ст. л., репчатый лук — 1 шт., лавровый лист, молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### **Соус с вином и белыми грибами по-испански**

Этот соус подают к говядине, свинине и дичи.

Белые грибы почистить, промыть и нарезать небольшими ломтиками. Растопить в сотейнике сливочное масло, положить грибы и обжаривать их в течение 5 минут. Всыпать в сотейник муку и пассеровать вместе с грибами. Затем влить бульон, томатный сок и вино. Варить на слабом огне до готовности (около 15 минут).

*Белые грибы — 0,5 кг, сливочное масло — 150 г, вино (белое полусухое) — 150 мл, бульон (желательно мясной) — 150 мл, томатный сок (именно сок, а не соус или паста) — 1,5 л, пшеничная мука — 80 г.*

## **САЛАТЫ, ЗАКУСКИ**

### **Бутерброды с боровиками**

Ломтики белого хлеба намазать сливочным маслом (можно предварительно их обжарить в тостере), посыпать солью, положить сверху кружочки сваренного вкрутую яйца, на которые уложить поджаренные маленькие шляпки боровиков. Украсить зеленью петрушки или сельдерея.

### **Заливные боровики по-белорусски**

Отваренные грибы, нарезанные ломтиками, украсить веточками петрушки, залить приготовленным желатином и оставить в холодильнике до застывания. При отваривании грибов в воду добавить уксус, соль, горчицу, растительное масло и яичный желток.

*Свежие боровики — 400 г, желатин — 2–3 ст. л., растительное масло — 3 ст. л., готовая горчица — 2 ч. л., желток — 1 шт., сахар, соль и столовый уксус — по вкусу, веточка петрушки.*

### **Жареные боровики с луковой подливкой**

Свежие молодые боровики вымыть, обсушить шляпки, посолить и жарить 15 минут на сковороде в сильно нагретом масле (часто помешивая), затем снять и поставить в теплое место. В разогретое

масло положить нашинкованный лук, посолить и тушить до мягкости, после чего добавить сметану, вскипятить и полученной подливкой залить грибы.

*Боровики — 500 г, репчатый лук — 2 шт., сметана — 1 стакан, соль — по вкусу.*

### **Помидоры, фаршированные белыми грибами с яйцами**

У помидоров срезать верхнюю часть, удалить семена и часть мякоти. Свежие белые грибы мелко нарезать и потушить с луком в собственном соку со сливочным маслом до готовности; охладить. Сваренные вкрутую яйца нашинковать, смешать с грибами и добавить майонез. Наполнить фаршем помидоры, накрыть сверху срезанным ломтиком. Помидоры выложить на блюдо, украсить зеленью петрушки и ломтиками свежего огурца.

*Помидоры — 10 шт., свежие белые грибы — 500 г, репчатый лук — 2 шт., сливочное масло — 2 ст. л., яйцо (сваренное вкрутую) — 2 шт., майонез — 4 ст. л., зелень петрушки, свежий молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### **Сушеные белые грибы, запеченные с сыром**

Грибы промыть, вымочить в холодной воде в течение 2–3 часов, крупно нарезать соломкой. Обжарить в масле и соединить с пассерованным репчатым луком и сметанным соусом. Выложить в смазанную жиром кокотницу, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растительным маслом и запечь в духовке. При подаче украсить зеленью петрушки или укропа.

Для сметанного соуса: пассерованную в сливочном масле муку развести грибным бульоном, варить 10–15 минут, добавить соль, перец, сметану, прокипятить и процедить.

### **Фаршированные белые грибы**

Отобрать крупные крепкие шляпки боровиков и вырезать из середины шляпок часть мякоти. Шляпки поджарить в растительном масле на умеренном огне и наполнить фаршем. Помидоры очистить от кожицы и семян, разрезать на кусочки и поджарить в масле. Положить их на блюдо, сверху положить фаршированные шляпки грибов. Посыпать сухарями, сбрызнуть растительным маслом и запечь. Для приготовления фарша мелко нарубить ножки грибов и вырезанную из шляпок мякоть, слегка поджарить их на растительном масле вместе с рубленым луком, петрушкой и растертым чесноком, заправить молотыми сухарями, перцем и посолить.

*Свежие белые грибы — 500 г, растительное масло — 3–5 ст. л., помидоры — 5 шт., соль — по вкусу.*

### **Белые грибы в сливках**

Мелкие белые грибы, не нарезая, выложить в один слой в смазанный маслом лоток для духовки и полить сверху растопленным сливочным маслом. Разогреть духовку до 200 °С и готовить грибы до мягкости (это должно занять не более 5 минут). Затем вынуть лоток, залить сливки и вернуть его в духовку и, не давая закипеть, довести до готовности. Посыпать свежей нарезанной зеленью (петрушка и тимьян), посолить и поперчить. Подавать со свежим хлебом, чтобы макать в получившийся соус. Блюдо будет прекрасным дополнением к мясу на гриле, особенно стейку.

*Молодые белые грибы — 500 г, растопленное сливочное масло — 2 ст. л., сливки — 1 стакан, свежие тимьян и петрушка, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Белые грибы в винном маринаде**

Смешать вино, уксус и растительное масло в кастрюле, добавить лавровый лист, соль и перец. Постепенно довести смесь до кипения. Шляпки белых грибов опустить в кипящий маринад, снова довести до кипения и варить около 40 минут. Остудить при комнатной температуре и убрать в холодильник на 3–5 дней. После этого слить маринад и подавать шляпки в качестве закуски, украсив дольками лимона или посыпав зеленым луком. Белые грибы можно заменить дубовиками или подосиновиками.

*Шляпки белых грибов — 600 г, сухое белое вино — 400 мл, растительное масло — 150–200 мл, уксус (3–9 %) — 20 мл, лавровый лист — 2 шт., душистый перец — 12 горошин, лимон (для украшения) — 1 шт., соль — по вкусу.*

### Карпаччо из белых грибов

В карпаччо из сырых белых грибов<sup>1</sup>, которое сейчас активно начали осваивать наши рестораны, а европейские готовят давным-давно, вкус боровиков раскрывается самым замечательным образом, хотя и не совсем на российский лад.

Для приготовления карпаччо боровики нужно промыть, нарезать очень тонкими пластинками, выложить на большое блюдо в один слой, полить вкусным (а не каким попало!) оливковым маслом, лимонным соком, посыпать крупной морской солью, свежемолотым перцем и чесноком.

*Белые грибы (желательно только из леса) — 500 г, оливковое масло — 8 ст. л., лимон (сок) — 1,5 шт., чеснок, крупная морская соль и свежемолотый черный перец — по вкусу.*

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

### Суп из сушеных белых грибов с перловкой

Это классика, господа, основа походной кухни. Если вы бывали в экспедициях, то знаете, что такой суп готовится без картошки, т. е. тогда, когда она закончилась. О сметане вообще речи нет. Но я приведу домашний вариант, с ними.

Сушеные грибы залить прямо в кастрюле холодной водой (2 л) и оставить минимум на 2–3 часа (желательно на ночь). Затем грибы вынуть и мелко нарезать. В воду от грибов добавить перловку и поставить варить под крышкой 30–40 минут. Тем временем лук мелко нарезать, обжарить на растительном масле до прозрачности, добавить мелко нарезанные грибы. Жарить еще 5–10 минут. В кастрюлю к перловке добавить обжаренные грибы с луком, добавить нарезанный картофель и морковь. Варить еще 20 минут, пока картошка не будет готова. Готовый грибной суп посыпать нарезанной петрушкой или укропом, подавать со сметаной.

*Сушеные белые грибы — 2 стакана (примерно 100 г), перловая крупа — 2/3 стакана, картофель — 4–5 шт., морковь — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., растительное или сливочное масло для жарки, соль по вкусу, петрушка или укроп, сметана.*

### Суп с замороженными белыми грибами и картофелем

Грибы разморозить, нарезать, выпарить на сухой сковороде. Добавить мелко нарезанный лук-порей и измельченный чеснок. Обжаривать все вместе на растительном масле 4–5 минут, периодически помешивая. Картофель очистить и нарезать тонкой соломкой, всыпать в кастрюлю с кипящей водой или бульоном. Варить 7–10 минут, добавить грибов с луком. Посолить по вкусу, добавить пряности и варить на слабом огне 12–15 минут. Готовый суп посыпать свежей или замороженной зеленью, заправить сливками или сметаной.

*Замороженные белые грибы — 300–400 г, лук-порей — 1 стебель (только белая часть), картофель — 3–4 шт., чеснок — 2–3 зубчика, вода или бульон — 1 л, растительное масло — 2–3 ст. л., соль, зелень и молотый черный перец — по вкусу.*

### Грибная юшка из сушеных белых грибов по-карпатски

Грибы залить 300 мл кипящей воды, оставить настаиваться 20 минут. Отцедить, жидкость от отцеживания сохранить. В кастрюле разогреть растительное масло, добавить нашинкованный лук и натертую морковь, посолить, перемешать и пассеровать на среднем огне 10 минут, время от времени помешивая.

---

<sup>1</sup> Если вы боитесь сырых белых или считаете такой подход странным, можно схитрить и приготовить *теплое карпаччо*. Для этого небольшие целые белые грибы (100 г) надо отварить в кипящей подсоленной воде 5 минут и обжарить в большом количестве сливочного масла (50 г) с раздавленным зубчиком чеснока и веточкой свежего тимьяна в течение 5–8 минут. Посолить и поперчить по вкусу. Затем грибы немного охладить, тимьян убрать из сковороды, а грибы нарезать тонкими ломтиками и разложить на тарелке в виде карпаччо. В блендере смешать сыр фета (100 г), желток и сливки (100 мл) и довести будущий соус до однородной массы. Полить полученным соусом разложенные на тарелке грибы, добавить масло белого трюфеля и посыпать розовым перцем, раскрошив горошины перца в ладонях. Это почти высокая кухня.

Добавить бульон. Влить в кастрюлю жидкость от отмачивания грибов. Грибы мелко порезать и также положить в суп. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить на медленном огне 1 час. Выключить огонь, добавить мелко порезанный зеленый лук и накрыть крышкой. Оставить на 10 минут. В это время в отдельной кастрюле в большом количестве подсоленной кипящей воде отварить макароны до готовности. Подавать суп очень горячим, с небольшим количеством макарон и порцией свежей зелени.

*Сушеные белые грибы — 100 г, репчатый лук — 1 шт., крупная морковь — 1 шт., растительное масло — 3 ст. л., овощной или мясной бульон — 1,5 л, зеленый лук — 0,5 пучка, мелкие макароны — 100 г, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Суп из свежих белых грибов со сливками**

Грибы и лук мелко нарезать. Морковь натереть на крупной терке. Разогреть растительное масло и обжарить сначала грибы (до полного выкипания жидкости), затем добавить лук, а через 2–3 минуты — морковь. Обжарить пока лук и морковь не станут мягкими. Картофель очистить и нарезать тонкой соломкой, залить 0,5 л воды и варить 5–7 минут. Одну картофелину отварить отдельно и отложить. Добавить в кастрюлю с нарезанным картофелем обжаренные грибы с морковью и луком. Когда суп закипит, добавить тонкой струйкой манную крупу, постоянно помешивая. Затем влить сливки, довести суп до кипения и убавить огонь. Варить при слабом кипении 7–10 минут. За 3 минуты до конца приготовления размять в пюре отдельно отваренную картофелину и опустить в кастрюлю. Добавить соль, перец, лавровый лист и свежую зелень.

*Белые грибы — 2–3 шт., картофель — 4 шт., морковь — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., манная крупа — 2 ст. л., сливки — 0,5 л, вода — 0,5 л, растительное масло для обжаривания — 2–3 ст. л., соль, пряности и зелень — по вкусу.*

### **Суп из сушеных и свежих белых грибов с плавленым сырком**

Сушеные грибы залить горячей водой в миске или небольшой кастрюльке, накрыть крышкой и оставить на 30 минут для набухания. Свежие грибы хорошо промыть и нарезать ломтиками или кусочками. В кастрюле разогреть растительное масло. Обжарить в нем свежие грибы до полного их подсушивания. Мелко нарезать лук, чеснок и тимьян (тимьян можно заменить базиликом или душицей, она же орегано). Когда грибы обжарятся, добавить лук, чеснок и тимьян. Приправить перцем и солью. Обжарить все вместе 2–3 минуты. Сушеные грибы отжать через марлю от жидкости, быстро промыть и нарезать. Обжаренные грибы с луком залить куриным или овощным бульоном. Добавить сушеные грибы и варить на медленном огне 20–25 минут. Плавленый сырок натереть на мелкой терке, добавить в кастрюлю. Варить 3–5 минут, затем снять суп с плиты. Лимон обдать кипятком. Обсушить, натереть 1 ст. л. цедры и выдавить 1 ст. л. сока. Смешать сок с цедрой и добавить в суп (если вы не любитель лимона, этот шаг можно пропустить). Подать к супу подсушенный белый хлеб.

*Сушеные белые грибы — 100 г, свежие белые грибы — 500–600 г, куриный или овощной бульон — 1 л, плавленый сырок — 1 шт. (100 г), репчатый лук — 1 шт., чеснок — 1–2 зубчика, свежий тимьян — 1 ст. л. (только листья), свежая петрушка — 2 ст. л. (только листья), лимон — 1 шт., соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Луковый суп с сушеными белыми грибами (французская кухня)**

В суп по этому рецепту можно добавить мелкую вермишель или манную крупу. Готовый суп можно пюрировать в блендере, тогда получится суп-пюре.

Сушеные грибы залить горячей водой и оставить на 10–15 минут. Лук тонко нарезать полукольцами. Разогреть 6 ст. л. сливочного масла в кастрюле и положить лук. Приправить молотым тимьяном и солью. Обжарить лук до прозрачности. Поставить сушеные грибы в той же воде, в которой они вымачивались, на плиту и довести до кипения. Убавить огонь и варить до мягкости. В кастрюлю с луком добавить херес и сухое вино. Отваренные грибы вынуть шумовкой и нарезать на маленькие кусочки; добавить в кастрюлю с луком. Долить мясным бульоном и влить полстакана отвара от грибов. Петрушку и базилик связать в пучок и положить в бульон. Довести до кипения, убавить огонь и варить 30–45 минут. По готовности супа зелень извлечь и выбросить.

Багет нарезать ломтиками. Выложить на противень и обжарить в духовке до золотистого цвета. Поджаренные кусочки смазать сливочным маслом и натереть зубчиком чеснока. Оба вида сыра смешать вместе и посыпать им багет. Снова поставить в духовку, чтобы расплавился сыр. Подавать луковый суп с кусочками багета.

*Сушеные белые грибы — 100 г, репчатый лук (крупный) — 4–5 шт., мясной бульон — 2 л, сливочное масло — 70–100 г, херес — 50 мл, сухое белое вино — 200 мл, сыр грюйер (натертый) — 1,5 стакана, пармезан (натертый) — 0,5 стакана, чеснок — 1–2 зубчика, свежая петрушка — 1 маленький пучок, базилик — несколько веточек, тимьян (молотый) — 1 ч. л., кусочки багета или батона, соль и молотый черный перец.*

### **Борщ со сметаной и сушеными белыми грибами**

Готовится на овощном отваре. Довольно сложен в исполнении, но очень вкусен. Репу, морковь, корень сельдерея, репчатый лук, зеленый лук и кусок подсушенного хлеба отварить в 4 л воды на малом огне до готовности. Отвар отделить и использовать для приготовления грибного борща (ингредиенты, его создавшие, больше не нужны). Нашинкованную свеклу потушить в кастрюле вместе с мукой, тмином, петрушкой и солью. Грибы отварить в небольшом количестве воды, нашинковать полосками, вернуть в отвар. В кастрюлю со свеклой добавить овощной отвар и грибной отвар вместе с нарезанными грибами, прокипятить 30 минут. Перед подачей посыпать измельченным укропом, посолить и заправить сметаной.

*Свекла — 400 г, мука — 1 ст. л., сметана — 1 стакан, тмин, петрушка, соль и измельченный укроп — по вкусу.*

*Для грибного отвара: сушеные белые грибы — 100 г.*

*Для овощного отвара: репа — 200 г, морковь — 250 г, корень сельдерея — 100 г, репчатый лук — 200 г, зеленый лук — 50 г, подсушенный хлеб — 1 кусок, вода — 4 л.*

### **Сунки апур (суп грибной с рисом, армянская кухня)**

Сушеные белые грибы промыть, залить водой и варить 1,5–2 часа. Полученный отвар развести водой до нужного количества, грибы мелко нашинковать, положить их в отвар, добавить промытый рис, пассерованный мелко нашинкованный лук, соль, перец и варить до готовности. При подаче посыпать зеленью.

*Сушеные грибы — 20 г, топленое масло — 20 мл, репчатый лук — 40 г, рис — 60 г, перец, зелень петрушки или кинза, соль.*

## **ВТОРЫЕ БЛЮДА**

### **Шляпки боровиков с луковой подливкой**

Шляпки молодых боровиков вымыть, обсушить, посолить и обжарить на сковороде в сильно разогретом масле. Затем грибы вынуть и поставить в теплое место. Нашинкованный лук посолить и тушить до мягкости; добавить сметану, проварить и полученной подливкой залить грибы.

*Шляпки очищенных белых грибов — 150 г, сливочное масло — 25 г, репчатый лук — 30 г, сметана — 60 г, соль — по вкусу.*

### **Грибы пряженые (старинный рецепт)**

У белых грибов отрезать ножки, а шляпки промыть и отварить в малом количестве воды. Отвар и ножки грибов использовать для приготовления других блюд. В миску всыпать муку, добавить яйцо, соль, немного сахара, влить молоко и хорошо размешать. Обсохшие отварные шляпки грибов обмакивают это тесто и жарят в большом количестве растопленного сала.

*Шляпки белых грибов — 500 г, мука — 80 г, яйцо — 1 шт., молоко — 100–120 мл, сало для жарки, соль.*



### **Картофель, запеченный с белыми грибами в сметанном соусе**

Картофель нарезать кубиками, отварить в подсоленной воде и уложить на смазанную сливочным маслом сковородку. Грибы и лук обжарить по отдельности, соединить со сметанным соусом, залить им картофель, посыпать сыром, сбрызнуть жиром и запечь. При подаче полить топленым маслом и посыпать зеленью. Для приготовления сметанного соуса соединить сметану с сахаром, солью и молотым перцем, перемешать до однородности и немного прогреть.

*Картофель — 200 г, свежие белые грибы — 200 г, репчатый лук — 2 головки, топленое масло — 20 г, сметанный соус — 300 г, голландский сыр — 10–20 г, сливочное масло — 10 г.*

*Для сметанного соуса: сметана — 0,5 стакана, соль — 0,5 ч. л., сахар — 1 щепотка, молотый черный перец — по вкусу.*

### **Картофель, тушеный с белыми грибами**

Нарезать картофель крупными кубиками, посолить, обжарить до полуготовности на сковороде. Очищенные белые грибы нарезать и обжарить с крупно нарезанным репчатым луком. Обжаренный картофель положить в гусятницу или в кастрюлю вместе с грибами, луком и ломтиками тушеных помидоров. Добавить перец, лавровый лист, залить сметаной или красным соусом, накрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности. При подаче на стол посыпать укропом.

*Картофель — 500 г, репчатый лук — 5–7 шт., свежие белые грибы — 10–12 шт., помидоры — 5–6 шт., сметана или красный основной соус — 1,5–2 стакана, сливочное масло для обжаривания, черный перец — 10 горошин, соль — по вкусу.*

### **Колдуны с сушеными белыми грибами (коми-пермяцкая кухня)**

Сырой картофель натереть на мелкой терке, отжать, дать соку отстояться и аккуратно слить. Оставшийся на дне крахмал присоединить к картофельной массе, посолить, перемешать. Сформировать из картошки лепешки, в центр которых положить грибной фарш, закатать шарики, обвалять в муке, обжарить в масле до золотистой корочки, сложить в утятницу, залить грибным отваром и тушить в духовке 30 минут.

Для начинки грибы замочить в холодной воде и в ней же сварить. Отвар слить, процедить, а грибы промыть и порубить. Обжарить отдельно грибы и лук, соединить, посолить и поперчить. Подавать колдуны горячими со свежими овощами, квашеной капустой, мочеными брусникой или яблоками.

*Картофель — 12 шт., мука — 2 ст. л., растительное масло — 2 ст. л., соль и молотый черный перец.*

*Для фарша: сушеные белые грибы — 40 г, репчатый лук — 2 шт., растительное масло — 2 ст. л., соль и молотый черный перец.*

### **Брюква, фаршированная маринованными белыми грибами**

Брюкву испечь, срезать кожицу, вынуть из середины мякоть (стенки брюквы должны остаться целыми для последующего фарширования) и порубить. Маринованные белые грибы промыть, нарезать и обжарить в масле с мелко нарезанными луковичками, посолить. Жареные грибы смешать с рубленой мякотью брюквы и начинить ими корнеплоды. Фаршированную брюкву облить растопленным сливочным маслом, накрыть крышкой и поставить в духовку на 30–40 минут. Затем влить стакан сметаны и подрумянить.

*На 1 кг брюквы — 300 г грибов и 2 головки репчатого лука, сметана — 1 стакан, соль — по вкусу.*

### **Грибные котлеты по-эстонски**

Свежие белые грибы потушить в собственном соку, дать остыть, измельчить на мясорубке с луком и размоченным в молоке белым хлебом. Добавить яйца, сметану, приправы, хорошо все перемешать и поставить на холод на 20–30 минут. После этого сделать котлеты, обвалять в толченых сухарях и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки (в фарш можно добавить муку для большей связки). На гарнир подать картофельное пюре и соус из хрена и сметаны.

*Свежие белые грибы — 400 г, черствый белый хлеб — 100 г (или полстакана толченых сухарей), молоко — 0,5 стакана, яйцо — 2–3 шт., репчатый лук — 1 шт., сметана — 1–2 ст. л., жир для обжаривания, петрушка соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Треска, запеченная с сушеными белыми грибами в сметанном соусе**

Треску припустить в небольшом количестве воды с мелко нарезанным луком (бульон отставить, он пригодится), остудить, освободить от костей и выложить в посуду для запекания. По краю рыбу гарнировать предварительно сваренным в кожуре, а затем очищенным и нарезанным кружочками картофелем. В кастрюлю налить оливковое масло, слегка обжарить на нем муку, залить бульоном, полученным при варке рыбы, добавить размолотые в порошок сушеные белые грибы и молотую зелень и варить до загустения. После этого полученный соус смешать со сметаной, довести до кипения и залить им подготовленную рыбу и картофель. Посыпать тертым сыром и запечь. Мелкие лисички отварить отдельно в подсоленной воде с добавлением лимонного сока и украсить ими поверхность запеченного блюда.

*Треска — 500 г, репчатый лук — 100 г, сушеные белые грибы — 0,5 стакана, мука — 1 ст. л., молотая зелень — 1 ст. ложка, сыр — 20 г, оливковое масло — 0,3 стакана, свежие лисички — 200 г.*

### **Бефстроганов из говядины с белыми грибами**

Это единственный в книге рецепт про грибы, в котором они не являются основным ингредиентом. Но поскольку приготовить настоящий бефстроганов без свежих белых грибов (а не шампиньонов, как это принято сейчас) категорически невозможно, я должен его привести.

Говядину слегка отбить, нарезать строго поперек волокон брусочками, грибы нарезать пластиками, лук — полукольцами. Лук подрумянить на сковороде с толстым дном, положить грибы, потушить, пока жидкость полностью не выпарится. На другой сковороде обжарить мясо на сильном огне до зарумянивания (обжаривание мяса — самый важный этап в приготовлении блюда, при правильном предварительном прокаливании масла и небольших порциях мяса обжаривание в любом случае не должно занять более 5 минут, а правильное — 2–3 минуты; долгое обжаривание непременно приведет к утрате сочности ломтиков), всыпать муку, перемешать. К грибам положить сметану, перемешать, влить небольшое количество воды, поперчить, перемешать, положить говядину, подсолить и тушить на умеренном огне в течение получаса.

*Говяжья вырезка — 500 г, свежие белые грибы — 200 г, репчатый лук — 1 шт., растительное масло — 3 ст. л., сметана — 3 ст. л., мука — 2 ст. л., соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Жареная свинина с белыми грибами и сливками по-шотландски**

Обжарить лук в сливочном масле до золотисто-коричневого цвета. Снять с огня и переложить в отдельную тарелку. В той же сковороде обжарить мясо с обеих сторон, по 2 минуты на каждой стороне. Выложить мясо на лук, посолить и поперчить. Потушить белые грибы и сливки около 3 минут, посолив и поперчив. Выложить грибы на мясо и подавать.

*Нарезанные свежие белые грибы — 2 стакана, сливочное масло — 50 г, ростбиф из свиного костреца — 4 куса по 200 г, растительное масло — 1 ст. л., репчатый лук — 4 шт., сливки — 1 ст. л., соль и молотый черный перец — по вкусу.*

## **ВЫПЕЧКА**

### **Жареные шарики из белых грибов**

Отваренные сушеные белые грибы нарезать небольшими кубиками, добавить яйца, зелень укропа (или петрушки), 1 ст. л. масла и 1 ст. л. муки. Выложить в глубокую сковородку, поставить на огонь и размешать, не давая муке зарумяниться. Отдельно проварить молоко с томатным соусом, добавить 2 сырых желтка и приготовленные грибы с яйцами и зеленью. На слабом огне довести до нужной густоты, охладить, посолить и поперчить по вкусу. Сформировать шарики величиной с грецкий орех. Каждый шарик взять на вилку, обмакнуть в приготовленное тесто и опустить в кипящий фритюр. Зарумянившиеся шарики достать из фритюра шумовкой и разложить на фильтровальной бумаге, чтобы удалить излишки жира.

Для приготовления панировочного теста в миске смешать муку и растопленное сливочное масло с растительным. Добавить соль, сахар и охладить. Перед жарением в тесто добавить взбитые белки.

Осторожно перемешать. Чтобы тесто лучше хрустело, нужно добавить в него вместо воды пиво или 1 ст. л. коньяка.

*Сушеные белые грибы — 100 г, яйцо — 10 шт., томатная паста — 2 ст. л., мука — 1 ст. л., топленое масло — 1 ст. л., молоко — 1 стакан, зелень, соль, молотый черный перец; для жарки — 2 стакана фритюра.*

*Для кляра: мука — 200 г, сырые яичные белки — 4 шт., растительное масло — 1 ч. л., сливочное масло — 1 ч. л., вода (или пиво) — 1 стакан.*

### **Пирожки с судаком и сушеными белыми грибами**

Замесить опару. Для этого в дрожжи добавить сахар, немного муки и немного теплой воды. Поставить опару в теплое место и дать расстояться, пока масса не увеличится вдвое. В муку влить молоко, добавить яйца, размягченный маргарин, сахар, соль и готовую опару. Все перемешать и замесить дрожжевое тесто, затем дать ему подняться.

Филе судака слегка отбить, нарезать мелкими кусочками, посолить, поперчить и обжарить на сливочном масле вместе с мелко нарезанным репчатым луком и предварительно замоченными (2–3 часа) и нарезанными сушеными грибами. Готовую начинку выложить на небольшие лепешки из теста и защипнуть края, сформировав пирожки. Пирожки выложить на сковородку, смазанную маслом, и выпекать в духовке 20–25 минут. Готовые пирожки подавать горячими со сметаной или холодными в качестве закуски к пиву или водке.

*Для теста: мука — 3 стакана, яйцо — 2 шт., маргарин — 100 г, дрожжи — 30 г, молоко — 1 стакан, сахар — 2 ст. л., растительное масло — 2 ст. л., соль, вода.*

*Начинка: филе судака — 300 г, сушеные белые грибы — 0,5 стакана, сливочное масло — 40 г, репчатый лук — 1 шт., майонез — 0,5 стакана, соль, молотый черный перец и другие пряности — по вкусу.*

### **Пирожки с квашеной капустой и сушеными белыми грибами**

Технология приготовления теста — как в предыдущем рецепте.

Грибы замочить в холодной воде на 2–3 часа, затем отжать, мелко нарезать, посолить, поперчить и обжарить с мелко нарезанным репчатым луком и квашеной капустой на сливочном масле.

Подошедшее тесто разделить на небольшие шарики, сделать из них лепешки, на которые разложить начинку при помощи чайной ложки. Сформировать пирожки, как следует защипнув края теста. Пирожки выложить на противень, смазанный маслом, и поставить в духовку для выпекания. Подавать горячими или холодными к пиву, водке и другим алкогольным напиткам.

*Для теста: мука — 3 стакана, яйцо — 2 шт., маргарин — 70 г, дрожжи — 50 г, молоко — 1 стакан, сахар — 1 ст. л., растительное масло — 2 ст. л., соль, вода.*

*Начинка: квашеная капуста — 1 стакан, сушеные белые грибы — 0,5–1 стакан, репчатый лук — 1 шт., сливочное масло — 40 г, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Мясные пирожки с сушеными белыми грибами**

Тесто приготовить как в первом рецепте с судаком.

Сушеные белые грибы вымочить в воде, отварить и измельчить ножом или сечкой. Соединить с мясным фаршем. Густоту фарша регулировать путем добавления молока. Лук лучше не добавлять, чтобы лучше был выражен вкус белых грибов. Перед выпечкой пирожки смазать взбитым сырым яйцом.

*Мясной фарш — 3 стакана, отваренные и нарубленные сушеные белые грибы — 2 стакана, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Пирог с белыми грибами и луком**

Муку порубить с маслом и смешать с водой, яйцом, солью и лимонной кислотой. Тщательно вымесить тесто и оставить его на несколько минут. Форму для пирога смазать сливочным маслом и посыпать сухарной крошкой. Второе яйцо взбить в пену. Грибы промыть, нарезать и обжарить в кипящем растительном масле. Лук очистить и мелко порубить. Сыр натереть на крупной терке. Затем все ингредиенты соединить, посолить и поперчить. Тесто разделить на 4 части и раскатать

в пласты. Затем уложить один в подготовленную форму, нанести на него тонким слоем часть грибной начинки, потом накрыть следующим пластом и т. д. Когда все слои будут уложены, накрыть пирог последним коржом, смазать его сверху взбитым яйцом, при желании украсить фигурками из теста и поместить в духовку.

Для теста: мука — 250 г, сливочное масло — 150 г, вода — 2 ст. л., яйцо — 3 шт., лимонная кислота — 1/4 ч. л., соль — по вкусу, сухарная крошка — 3 ст. л.

Начинка: свежие белые грибы — 1 кг, репчатый лук — 4 шт., растительное масло — 0,5 стакана, сыр — 100 г, соль и перец — по вкусу, сливочное масло — 30 г.

## «ЦВЕТНЫЕ» БЕЛЫЕ ГРИБЫ (ДУБОВИКИ)

К настоящим белым грибам по кулинарным свойствам довольно близки «цветные» белые грибы (хотя иногда это касается только толщины и консистенции мякоти), в первую очередь — среднеполосные и южные дубовики (поддубовики), характеризующиеся синеющей на срезе мякотью и оранжевым или красным трубчатым слоем у зрелых грибов. В сушке они существенно уступают настоящим белым, а вот в горячей засолке и в маринаде — часто практически нет. Поскольку среди этих видов есть целый ряд грибов, которые могут при недостаточной термической обработке вызвать желудочно-кишечное расстройство, холодная засолка для них не рекомендуется. То есть если вы не разбираетесь в многочисленных видах южных дубовиков (среди них довольно много редких, которые могут попасться вам 1–2 раза в жизни), то на всякий случай предпочтительно выбирать такие способы переработки, которые предполагают предварительное отваривание, желательно со сливом отвара. Заготовки и супы из многих дубовиков обычно окрашиваются во всякие страшные чернильные тона — зеленый, синий, черный, иногда в желтый. Пугаться этого не следует. В мариновании при добавлении лимонной кислоты синеющая мякоть дубовиков снова становится светлой. Дубовики всегда хороши в супе, жаренные с картошкой, тушенные в сметане; из них получаются отличные соусы и гарниры к мясным блюдам. В целом к ним надо относиться как к белым или мясистым подосиновикам.

**Дубовик (поддубник) крапчатый**, или **зернистоногий** (*Neoboletus luridiformis*) образует микоризу с дубом и буком (иногда с елью и пихтой), предпочитает дубовые опушки, светлые дубравы. Шляпка 8–20 см в диаметре, темно-коричневая до коричнево-черной, бархатистая. Трубчатый слой на срезе желтый, поверхность трубчатого слоя красная или оранжево-красная. Мякоть ярко-желтая, с приятным вкусом и запахом, на срезе быстро синеет. Ножка 6–15×2–4 см, как бы зернистая, покрыта красным точечным рисунком, в местах надавливания синеет быстро и сильно. Этот теплолюбивый гриб (массовому плодоношению всегда предшествует аномально жаркое лето предыдущего года и дожди после жаркой погоды текущего) растет в лиственных и хвойных лесах преимущественно с участием дуба и ели, по всей лесной зоне России, в лесостепи — в широколиственных лесах. Может появляться в болотистой местности, среди мхов. Не любит кустарники, но спокойно переносит злаки и осоки. На опушках и в редколесье может достигать очень крупных размеров (шляпка до 30 см) и веса до 1 и более кг. В южных регионах встречается чаще и плодоносит обильнее, группами по 5–15 штук; время плодоношения — май-октябрь. Используется свежим, для сушки, маринования и горячей засолки.

**Дубовик (поддубник) оливково-бурый** (*Suillellus luridus*) образует микоризу с дубом и буком, реже с березами и другими породами. Шляпка 6–20 см, оливково-желто-

или темно-бурая, иногда с оранжевым или розовым оттенком и/или с красновато-желтыми краями; с возрастом шляпка темнеет. Трубчатый слой на срезе желтый, поверхность трубчатого слоя (поры) красная до оранжевой. Мякоть светло-желтая (в шляпке желтовато-белая), с приятным вкусом и запахом, на срезе синее, затем буреет. Ножка 6—15×2—4 см, ровная или слегка расширенная в основании, с характерной красной сеточкой на желтовато-красноватом фоне. Теплолюбив (хотя северная граница проходит примерно по широте Санкт-Петербурга), распространен в средней и южной лесной зоне по всей России, населяет преимущественно смешанные и лиственные леса с участием дуба, дубравы, в глубине леса и на опушках. Плодоносит с июля по сентябрь, массово развивается в теплые годы с обилием осадков. Используется свежим, для сушки, маринования и горячей засолки. Для маринования, в котором дубовик оливково-бурый особенно хорош, следует брать повышенную норму пряностей.

От предыдущего вида отличается наличием сеточки на ножке. Сведения об отравлении этим дубовиком при совместном употреблении с алкоголем ошибочны.

**Полубелый гриб**, или **дубовик желтый** (*Hemileccinum impolitum*) растет на влажных почвах, образуя микоризу с дубом, буком и грабом, реже с сосной. Шляпка 5—20 см, от желто-коричневой до серовато-охристой, глинистого цвета, гладкая или слегка морщинистая, матовая, в сырую погоду слизистая. Пores у молодых грибов ярко-желтые, затем зеленовато- или оливково-желтые, при надавливании не синее. Мякоть желтовато-белая, цвет на срезе не меняет, с приятным сладковатым вкусом и выраженным запахом карболки или йодоформа, который особенно силен в основании ножки. Ножка 5—15×3—6 см, книзу утолщенная, целиком желтовато-белая или сверху светлее, а снизу красноватая, без сетчатого рисунка. Гриб растет в дубравах, на дубовых опушках, под отдельно стоящими дубами, иногда в сосняках, в том числе и горных, в центральных и южных областях европейской части России. Наилучшие условия для него — небольшие группы старых дубов среди лугов; в таких местах он развивает плодовые тела со шляпкой до 30 см и весом более 1 кг. Довольно редок, хотя местами обилен, плодоносит в июле-сентябре после предыдущего засушливого лета или после текущей жаркой погоды. Используется свежим после отваривания, для сушки, маринования и горячей засолки. После отваривания или сушки неприятный запах обычно исчезает, но не полностью. Особенно хорош маринованным.

**Боровик девичий** (*Butyriboletus appendiculatus*) образует микоризу с дубом, буком, грабом, каштаном и липой. Шляпка 5—18 см, золотисто- или красновато-коричневая, слегка войлочная, с характерными слегка загнутыми внутрь краями. И трубочки на срезе, и их поверхность ярко-лимонно-желтые, с возрастом становятся коричнево-желтыми, при надавливании синее. Мякоть светло-желтая с голубоватым оттенком, с приятным запахом и вкусом, на срезе синее, затем коричневеет. Ножка 4—15×2,5—6 см, желтовато-белая, покрыта сеточкой лимонного цвета. Гриб теплолюбив, растет в центральных и южных областях европейской части в широколиственных лесах или лесах с участием широколиственных пород, в том числе и горных, всюду редок, растет единично. Плодоносит в июле-октябре, обычно не чаще чем раз в 4—5 лет, в годы с аномально влажным и теплым летом. Используется свежим, для сушки, маринования и горячей засолки. Близкий полубелый гриб отличается более светлой окраской шляпки и выраженным запахом карболовой кислоты в сыром виде.

**Боровик припудренный**, или **моховик припорошенный** (*Cyanoboletus pulverulentus*) образует микоризу с дубом, буком, березой, елью и сосной. Он похож на дубовик, стремящийся выглядеть как моховик. Шляпка 8—15 см, подушковидная, сухая, бархатистая,



от серовато-коричневой до охристой. И трубочки на срезе, и их поверхность вначале лимонно- или серно-желтые, затем зеленоватые, при надавливании мгновенно синеют. Мякоть желтовато-белая, в основании ножки — розовая, на срезе моментально синее, затем со временем чернеет, с несильным, но приятным грибным запахом. Ножка 5–10×2–3,5 см, желтая, цилиндрическая, к основанию часто сужающаяся, с розовой сеточкой и красноватыми пятнами. Растет и в европейской, и в азиатской части России в редколесьях и на опушках под старыми деревьями, тяготеет к югу, всюду нечасто. Плодоносит в августе-сентябре. Используется свежим, для сушки, маринования и горячей засолки.

Как было упомянуто выше, многие «цветные» боровики, населяющие преимущественно южные регионы нашей страны (и в основном европейскую ее часть), характеризуются тем, что в сыром или недообработанном (недоваренном, недожаренном) виде могут вызывать желудочно-кишечное расстройство разной степени тяжести. Их ядовитость может изменяться в зависимости от сезона, места произрастания, дерева-партнера и типа почвы.

**Боровик Ле Галя** (*Rubroboletus legaliae*), **ложный сатанинский (волчий) гриб** (*Rubroboletus lupinus*), **боровик красивоокрашенный** (*Rubroboletus pulchrotinctus*), **боровик розово-пурпурный** (*Imperator rhodopurpureus*) и **боровик розово-золотистый** (*Rubroboletus rhodoxanthus*) могут в сыром или недостаточно термически обработанном виде вызывать не очень тяжелые желудочные расстройства. 15–20-минутная варка делает их полностью съедобными.

**Дубовик укорененный** (*Caloboletus radicans*), отличающийся горьким вкусом, в случае ошибочного употребления сырым или недоваренным может вызвать достаточно серьезное отравление. Исследования, проведенные в 2012 году в Швейцарии, выявили целый ряд таких случаев. Для другого горького цветного боровика — **боровика несъедобного** (*Caloboletus calopus*), такие случаи не отмечены, т. е. он является просто несъедобным.

**Дубовик оливково-бурый** (*Suillellus luridus*) — хороший съедобный вид в случае достаточной термической обработки. При употреблении в пищу сырым или полусырым через временной интервал от 30 минут до 2 часов появляются симптомы желудочно-кишечного отравления: тошнота, рвота, боли в животе, диарея. Полное восстановление происходит от 24 до 48 часов. Исследования последних лет показали, что способность вызывать **коприновый синдром** при совместном употреблении с алкоголем приписывается дубовику оливково-бурому ошибочно и объясняется тем, что с ним путали плодовые тела реально содержащего **коприн** и вызывающего такую реакцию **боровика мясистого** (*Imperator torosus*). Боровик мясистый у нас крайне редок, на момент написания этой книги он известен только по нескольким находкам из Адыгеи.

**Сатанинский гриб** (*Rubroboletus satanas*) является одним из немногих представителей цветных боровиков, чья ядовитость не всегда может быть устранена отвариванием. После употребления в пищу могут проявиться сильные симптомы желудочно-кишечного отравления, включая неукротимую рвоту, которая может продолжаться более 6 часов. Тем не менее следует указать, что во многих странах (Италия, Чехия, Словакия, Россия и др.) сатанинский гриб (правда, в достаточно термически обработанном виде) употребляется без каких-либо последствий. Это можно объяснить региональными различиями в токсичности. По крайней мере один из токсинов сатанинского гриба установлен достоверно — это гликопротеин **болесатин**, являющийся ингибитором синтеза белка и вызывающий застой крови и тромбоз в печени. Токсины прочих описанных выше боровиков не идентифицированы.

## ПОДОСИНОВИКИ И ПОДБЕРЕЗОВИКИ

Подосиновики и подберезовики — грибы, относящиеся в основном к роду Лекцидум (*Leccinum*), грибов очень похожих, так что не всегда скажешь, кто именно перед тобой (есть и представители других родов, которые из-за сходства с лекцидумами грибники тоже называют подосиновиками; мы рассмотрим их ниже). В России растет около 20 видов подосиновико-подберезовиков. Эти грибы очень изменчивы, что только добавляет путаницы. Да и сами названия заведомо содержат в себе искажение смысла. И правда, что это за подосиновик, который растет под дубами или соснами? И что это за подберезовик, который растет не под березой, а, например, только под лещиной? Четкой границы между подосиновиками и подберезовиками нет. Существует плавный переход, где в начале стоит, допустим, обабок чернеющий (толстый, коренастый, мясистый, с быстро темнеющей мякотью), а в конце — подберезовик тундровый (тощий, с белой мякотью, с тоненькой ножкой). Интуитивно ясно, что переход осуществляется от грибов толстых и мясистых, крупных, ярких, с меняющей на срезе цвет мякотью к грибам стройным, небольшим, светлым, с мякотью, цвет на срезе не меняющей. Первые — это те, которые называют подосиновиками (представители родов *Leccinum*, *Leccinellum* и *Harrya*), вторые — подберезовики (только род *Leccinum*). И три-пять видов между ними, которые можно справедливо называть и так, и так, ведь они обладают признаками и тех, и других грибов.

Все подосиновики и подберезовики вкусны и съедобны. Большая их часть плодоносит массово и обильно. Грибы эти — чисто лесные, обязательно образуют микоризу с различными породами деревьев. Непременный признак всех подосиновиков и подберезовиков — крошечные чешуйки на ножке. Они могут быть темными (черными, коричневыми), светлыми (белыми, бежевыми) или яркими (желтыми, красными).

Особняком среди подосиновиков стоит подосиновик дальневосточный, который произрастает в регионе, давшем ему название. Этот красавец с кирпично-красной растрескивающейся шляпкой является местным деликатесом, обладая отличным вкусом и ароматом и плотной, упругой мякотью. Из всех подосиновиков по кулинарным свойствам именно он ближе всего стоит к белому грибу.

**Подосиновик желто-бурый** (*Leccinum versipelle*), несмотря на название, образует микоризу исключительно с березой. Похож на подосиновик красный (см. ниже) и отличается в первую очередь тем, что чешуйки на ножке у него с самого начала темно-коричневые или черные. Шляпка 5–30 см в диаметре, желтовато- или охряно-коричневая до оранжево-коричневой и даже почти желтой или оранжево-красной. Поры у молодых грибов с явным серым оттенком (это важный признак, отличающий подосиновик желто-бурый от подосиновика красного и близкой ему группы видов). Мякоть плотная, белая, на срезе сочно-красно-фиолетовая, позже фиолетово-черная, в основании ножки голубовато-зеленая. Ножка 8–20×2–3 см, в основании до 7 см. Встречается по всей лесной зоне в лесах с участием березы (в том числе и карликовой), особенно в молодняках. Массовый вид, плодоносит часто и обильно, с июня до начала ноября. Используется свежим, для сушки и маринования.

У желто-бурого подосиновика есть белая разновидность, которую раньше считали отдельным видом (*Leccinum pergandidum*), называли белым подосиновиком и даже помещали в региональные Красные книги. Шляпка у таких «альбиносов» 8–15 см, почти (или даже совсем) белая, с легким розовато-лососевым оттенком, с возрастом — с красновато-ржавыми пятнами. Трубчатый слой и поры белые. Мякоть в шляпке и в центральной части ножки белая, на срезе сразу становится фиолетово- или серо-черной. Ножка 10–15×2–4 см, белая, в самом низу голубовато-зеленая, с крупными белыми чешуйками. В местах надавливания и шляпка,

и трубочки, и ножка становятся винно-коричневыми. В основании ножки и под ее кожицей мякоть на срезе голубовато-зеленая. Встречается вместе с основной формой, тяготеет к северу средней полосы, предпочитает смешанные елово-березовые леса.

**Подосиновик красный** (*Leccinum aurantiacum*) образует микоризу только с осиной (редко — с тополем), поэтому растет в осинниках, на осиновых опушках, любит влажные места (края канав и оврагов, защитные рвы у полей), которые предпочитает осина. Шляпка 5–30 см в диаметре, оранжевая, оранжево-красная до персиково-розовой. Трубчатый слой и поры белые. Мякоть на срезе становится синевато-красной, затем винно-коричневой до серо-коричневой. Ножка в основании расширенная, 8–15×2–5 см, с белыми чешуйками, которые с возрастом становятся красными до коричневатых. Распространен по всей умеренной и южной лесной зоне в лесах с участием осины и тополя, в осинниках. Плодоносит с июня до начала ноября. Используется свежим, для сушки и маринования.

У подосиновика красного есть несколько близких (иногда более редких) видов, которые отличаются деревом-партнером и некоторыми малосущественными признаками плодовых тел. Грибники обычно не отличают их и собирают просто как один вид — «красноголовик».

**Подосиновик дубовый** (*Leccinum quercinum*) образует микоризу с дубом. Шляпка 5–15 см в диаметре, ржаво-красная, кирпично-красная, реже красно-коричневая до чисто коричневой. Трубочки и поры белые, с возрастом коричневатые, при надавливании темнеют. Мякоть белая до кремовой, на срезе в шляпке быстро розовеет или краснеет, в ножке становится винно-серой и через какое-то время — повсюду одинаково темной. Ножка 11–20×2–3 см, ровная или расширенная в основании, в нижней и средней части с белыми чешуйками, которые при нажатии и с возрастом краснеют. Распространен по всей лесной зоне кроме севера, в лесах с участием дуба и дубравах, не очень часто и не обильно. Плодоносит с июля по октябрь. Согласно данным молекулярных исследований, подосиновик дубовый идентичен подосиновнику красному и, скорее всего, является лишь его физиологической расой.

**Подосиновик еловый** (*Leccinum piceinum*) образует микоризу с елью, растет в ельниках и еловых питомниках. Шляпка 3–10 см в диаметре, темно-кирпично-красная до пурпурно-каштановой, с кожицей, загнутой на трубчатый слой. Трубочки и поры беловатые, при надавливании темнеют и становятся винно-серыми. Мякоть белая, на срезе в шляпке цвет не меняет или очень медленно краснеет, в верхней части ножки становится винно-красной, в основании ножки — голубовато-зеленой. Ножка 8–14×1,5–3 см, с белыми чешуйками, которые при прикосновении быстро становятся темно-красными или темно-коричневыми. Распространен в умеренной лесной зоне, довольно редко и не обильно. Плодоносит с июля по октябрь.

**Подосиновик сосновый** (*Leccinum vulpinum*) практически ему идентичен и отличается только тем, что образует микоризу с сосной и растет в сосняках. Как и предыдущий вид, тяготеет к северу.

**Подосиновик белоножковый** (*Leccinum albastipitatum*) образует микоризу с осиной и отличается совершенно белой (белоснежной) ножкой с чисто-белыми чешуйками. Максимальным обилием он развивается в 15–30-летних осинниках. Кожица шляпки загнута на трубчатый слой. Его белая мякоть на срезе сперва сереет, затем чернеет. Плодоносит с июля по октябрь. Иногда светлоокрашенные формы

белоножкового подосиновика ошибочно принимают за белую разновидность подосиновика желто-бурого (*Leccinum percandidum*).

**Подосиновик дальневосточный** (*Leccinum extremiorientale*) — красивый кирпично-желтый гриб с желтыми порами и растрескивающейся с возрастом шляпкой. Образует микоризу с дубом. В России известен только из Приморья, плодоносит в августе-сентябре. По плотности, окраске и вкусу мякоти является лучшим из подосиновиков и максимально приближается по кулинарным характеристикам к белому грибу.

**Подосиновик желтый** (*Leccinellum crocipodium*) образует микоризу с дубом в травянистых дубравах. Вид гриба очень необычен для стандартной красно-коричнево-белой подосиновико-подберезовиковой семьи. Шляпка 5–20 см, цвета корицы, желто-коричневая, желтовато-серая, с возрастом почти оливковая, бархатистая, всегда с растрескивающейся кожицей. Трубочки и поры сперва лимонно-желтые (это самый необычный признак для подосиновиков), затем оливково-желтые. Мякоть с приятным вкусом и запахом, светло-лимонно-желтая или желтовато-белая, на срезе быстро становится красновато-синей, затем чернеет. Ножка 6–12×1,5–2,5 см, ровная, толстая, в основании клубневидная с уходящим в почву основанием, соломенно-желтого цвета, в месте соединения со шляпкой — лимонно-желтая, покрыта маленькими желтыми чешуйками. Вид теплолюбивый и редкий, хотя в местах произрастания бывает обилен. Растет только на юге средней полосы европейской части России (северная граница ареала проходит через Пензенскую и Ульяновскую области). Плодоносит с июля по сентябрь, не каждый год, развиваясь в годы с аномально жарким и влажным летом. Довольно нейтральный на вкус, используется свежим, для сушки и маринования.

**Подосиновик окрашенноногий** (*Harrya chromapes*) — редкий в нашей стране характерно окрашенный гриб, образующий микоризу с сосной и березой, реже с дубом. Шляпка розоватая, выпуклой или уплощенной формы, с сухой и гладкой поверхностью, 5–15 см. Трубочки розоватые, высотой 14 мм с порами угловатой формы, с возрастом принимающими бронзово-розоватый оттенок. Ножка гладкая, цилиндрическая, с чешуйчатой поверхностью, у верхушки беловато-розоватая, у основания охристо-желтая. Мякоть белая, плотная, в основании ножки охристо-желтая. Встречается чаще в Сибири и на Дальнем Востоке, однако известно несколько находок и на юге европейской части России. Плодоносит с июля по сентябрь. Используется свежим, для сушки и маринования.

**Подосиновик твердоватый** (*Leccinum duriusculum*), будучи несомненным подосиновиком по форме, по окраске напоминает подберезовики. Шляпка 6–30 см, различных оттенков коричневого, серо-коричневого, желто-коричневого, коричневатого-серая, с кожицей, загнутой на трубчатый слой. Трубочки и поры беловатые, грязно-белые, с возрастом приобретают коричневый оттенок и становятся беловато-серыми. Мякоть беловатая, на срезе сперва розовеет, затем становится винно-серой или серо-фиолетовой и, наконец, пятнисто-черной; в основании ножки — голубовато-зеленая или синяя, со слабым грибным запахом и вкусом. Ножка 8–20×1,5–3,5 см, в основании утолщенная, в верхней части белая, в нижней — коричневатая (в самом низу может быть синеватой), покрыта черными или коричневыми чешуйками. Распространен по всей лесной зоне России, встречается часто, но не обильно. Образует микоризу с осинкой и белым тополем. Растет в лесах с участием осины и осинниках, у прибрежных лесополос, любит защитные лесопосадки с молодыми осинками, на юге встречается чаще. Плодоносит в июле-октябре. Используется свежим, для сушки и маринования.



**Подосиновик тополевый** (*Leccinum decipiens*) — интересный и редкий подосиновик, выглядящий как очень толстый подберезовик. Кожица шляпки всегда длиннее ее краев и несколько свисает, хотя бы фрагментами. Мякоть на срезе становится фиолетовой, а в основании ножки — синеет. Тяготеет к югу, образует микоризу с тополями.

**Подберезовик обыкновенный** (*Leccinum scabrum*) образует микоризу с березами, в том числе и карликовой. Шляпка от светло- до серо-, желтовато- или темно-коричневой, 5–20 см в диаметре, мягкая, сухая, в сырую погоду чуть слизистая. Трубочки и поры белые (грязно-белые), с возрастом сереют, легко отделяются от шляпки. Мякоть плотная, но с возрастом быстро становится рыхлой и губчатой, белая, цвет на срезе не меняет или слабо розовеет. Ножка 8–20×2–4 см, белая до коричневатой или сероватой, с темно-коричневыми до черных чешуйками. Растет по всей лесной и тундровой зоне, в любых лесах с участием березы, березняках, на опушках, под отдельно стоящими березами, в заболоченной местности и т. д. Встречается гораздо чаще прочих видов подберезовиков. Плодоносит с конца мая по октябрь. Используется свежим, для сушки и маринования. Может быть спутан с «тонкими» экземплярами желчного гриба.

Есть целый ряд близких видов других, менее массовых или вовсе редких подберезовиков, лишь незначительно отличающихся от своего «старшего» обыкновенного собрата и собираемых грибниками как один вид. Наиболее узнаваемый — **подберезовик черный** (*Leccinum melaneum*), растущий в изреженных березняках, сыроватых местах и по окраинам болот и отличающийся небольшой (3–8 см) черной шляпкой и всегда черными, густо расположенными на ножке чешуйками. Развивается ежегодно, но массовых урожаев не дает. **Подберезовик синеющий** (*Leccinum cyaneobasileusum* = *brunneogriseolum*) отличается в основном ножкой, синеющей на срезе в ее основании. Этот чисто осенний гриб встречается повсеместно, но не часто, обычно в тех же местах, что и подберезовик разноцветный (см. ниже). Довольно редкий **подберезовик дымчатый** (*Leccinum schistophilum*) грибники, как правило, смешивают с подберезовиками обыкновенным, разноцветным, и черным, поскольку шляпка его отличается огромным разнообразием окраски, к тому же почти всегда неравномерной. Его ножка ярко-белая, с контрастными светло-серыми до темных чешуйками. На срезе мякоть розовеет в шляпке и верхней части ножки, а в основании ножки иногда еще и становится сине-зеленой. Встречается у окраин болот и во влажных моховых лесах, также образует микоризу с березой. **Подберезовик серый**, или **грабовик** (*Leccinum pseudoscabrum*) — южный гриб (лесостепная зона, предгорья), образует микоризу с дубом, буком, грабом и лещиной. От обыкновенного подберезовика отличается синеющей на срезе мякотью. Близкий ему более коренастый подосиновик твердоватый (см. выше) образует микоризу с осинкой и белым тополем.

**Подберезовик разноцветный** (*Leccinum variicolor*), как и близкий ему подберезовик болотный (см. ниже), тяготеет к влажным участкам леса и болотам. Он растет только под березами, среди сфагнома. Шляпка 5–15 см, от беловато- или мышино-серой до черно-коричневой, окрашена неравномерно: покрыта более светлыми или более темными белыми, серыми и черными пятнами или разводами; встречаются, однако, и совсем черные или совсем серые шляпки. Трубчатый слой и поры белые до кремовых, при надавливании темнеют. Мякоть белая, на срезе розовеет (иногда этого почти не видно), а в основании ножки — синеет, с приятным грибным запахом и вкусом. Ножка обычно толстая и недлинная, 12–20×2–2,5 см, в верхней части белая с белыми или сероватыми чешуйками, в нижней части с сетчатым узором из темных чешуек; в основании голубовато-зеленая (как и мякоть на срезе). Распространен в умеренной лесной зоне, по



влажным или заболоченным лесам и сфагновым лесным болотам с участием березы, не слишком часто и не очень обильно. Растет в тех же местах, что и подберезовик болотный, но на сплавины не заходит. Плодоносит с конца августа по октябрь, обычно выдает одну позднелетне-осеннюю волну, не переносит засухи. Ценный съедобный гриб с мякотью более плотной, чем у обыкновенного подберезовика. Используется свежим, для сушки и маринования.

**Подберезовик болотный** (*Leccinum holopus*) растет только среди сфагновых мхов под березами, в том числе под березой приземистой (*Betula humilis*). Шляпка от белой до очень светло-коричневатой, грязно-белая, с голубовато-зеленым или серым (буроватым) оттенками или без них, 4–12 см. Трубчатый слой и поры (грязно-)белые до коричневатых. Мякоть очень мягкая, водянистая, белая, цвет на срезе не меняет, в основании ножки на срезе становится голубовато-зеленой. Ножка 8–30×1–2 см, белая, с возрастом темнеющая, покрыта белыми, позднее коричневатыми чешуйками. Поскольку грибы появляются на свет из толстых подушек мха, ножка их может достигать внушительной длины. Населяет очень влажные или заболоченные леса и сфагновые болота с участием березы, тяготеет к северу. В местах произрастания почти всегда обилен. Плодоносит с июля по октябрь. Из-за рыхлой водянистой мякоти собирается редко, используется свежим.

Грибница болотного подберезовика способна переносить длительное затопление талыми водами весной и в первой половине лета. Это единственный микоризный гриб, вслед за березами выбирающийся на болотах на сплавины. В таких условиях он, как и березы, образует карликовые плодовые тела, обычно они меньше средних размеров в 2–3 раза. У сплавинных подберезовиков шляпка всего 1–3 см, а ножка 0,5–0,7×4–10 см.

**Подберезовик тундровый** (*Leccinum rotundifoliae*) — самый маленький из подберезовиков. Шляпка 2–5 см в диаметре, светло-коричневато-серая, бело-коричневатая до почти белой, часто с маленькими трещинками. Трубчатый слой и поры беловатые до сероватых, с возрастом с коричневатым оттенком. Мякоть белая, цвет на срезе не меняет. Ножка 4–8×0,5–1,5 см, с белыми до бледно-коричневых чешуйками. Населяет умеренную и тундровую лесную зону. В тундровой зоне образует микоризу с карликовыми березами, в средней полосе изредка встречается под березой обыкновенной. Плодоносит в июне-октябре. Используется свежим и для сушки.

\* \* \*

В старину подосиновики и подберезовики собирали, когда случался неурожай белых. По крайней мере, на севере и в средней полосе. Даже подосиновики прилично уступают белому грибу и по аромату, и по вкусу, а уж о подберезовиках и говорить нечего, особенно о тощих, губчатых и влажных, растущих на болотах или в тундре. В сушке они чернеют, за что и получили название «черных грибов», в отличие от сохраняющих при сушке белый цвет мякоти настоящих боровиков. Для подосиновиков и подберезовиков подходят все основные виды заготовок: засолка, маринование, сушка, замораживание, приготовление экстрактов. Эти грибы — наиболее частотный компонент таких заготовок, для которых используются грибные смеси (грибоовощные смеси, грибная икра, солянка, грибы в томатном соусе и т. д.). Для справедливости следует отметить, что крепкие молодые подосиновики — единственные из всех грибов, которые из-за толстой и плотной мякоти можно солить и мариновать вместе с белыми. Подберезовики до этого уже обычно не дотягивают.

Наилучший способ *засолки* этих грибов — солено-отварная или горячая с предварительным отвариванием около получаса. *Мариновать* зрелые подосиновики и любые

подберезовики следует отдельно от белых грибов и юных, с нераскрытыми шляпками подосиновиков, потому что при тепловой обработке из-за разницы в плотности мякоти грибы проварятся неодинаково. Количество уксуса в маринаде для подосиновиков должно быть в полтора-два раза больше, чем в стандартном рецепте. Ножки крупных грибов лучше мариновать отдельно от шляпок, предварительно разрезав их вдоль. Маринад по сравнению с белыми грибами при мариновании и подосиновиков, и подберезовиков получается очень темным. Чтобы частично избежать потемнения маринада, перед готовкой грибы следует залить кипятком, подержать в нем 5–10 минут и промыть их после этого холодной водой. Чтобы в заготовках меньше чернели сами подосиновики, их промывают в воде с уксусом или лимонной кислотой или, вычищенные и нарезанные, опускают на полчаса вымочиться в соленой воде. *Сушить* следует только молодые грибы. Еще раз напомним, что при сушке подберезовики, и особенно подосиновики, очень сильно темнеют. Подосиновики сушат чаще, чем подберезовики. Некоторые российские рестораны, в меню которых входят грибные супы, предпочитают сушеные подосиновики даже сушеным белым грибам.

В свежем виде подберезовики и подосиновики идут в супы, их жарят, тушат, используют для гарниров к мясу. Как и боровики с дубовиками, подосиновики и молодые подберезовики хороши для начинок и фаршей (пироги, пирожки, вареники и т. п.). Отличная начинка для фарширования утки, гуся или курицы получается из подосиновиков, обжаренных с луком и смешанных с капустой или рисом. Неплохи подосиновики и в пицце (вернее, на пицце). А в Австрии делают необычайно вкусные манты с начинкой из подосиновиков и мяса индейки.

## РЕЦЕПТЫ

### ЗАГОТОВКИ

#### Подосиновики, пересыпанные солью

Очищенные (не мытые!) грибы нарезать довольно тонкими пластинками, разложить на дощечках или решетках и оставить немного подвялиться на солнце. После этого в тазу осторожно, не допуская переломов, смешать их с солью, добавив любые пряности по вашему вкусу. Выложить грибы в заранее подготовленные чистые сухие банки таким образом, чтобы между ними не оставалось пустого пространства. Сверху еще немного присолить и закрыть банки слегка намоченными воценой бумагой или пергаментом, убрать в прохладное темное место. Подосиновики будут готовы через месяц.

*Очищенные подосиновики — 1 кг, соль — 150–200 г, пряности — по вкусу.*

#### Подосиновики и подберезовики горячей засолки (классический рецепт)

Шляпки некондиционных (мягких) грибов промыть, отварить 20 минут и выложить в тару для засолки слоями, пересыпая каждый слой солью грубого помола, листьями хрена и зонтиками укропа. Убрать под гнет, выдержать 40 дней в холодном месте.

*Шляпки подосиновиков — сколько имеется, соль — 1,5–2 стакана на ведро 10–12 л.*

#### Подберезовики солено-отварные по-псковски

Подберезовики нарезать на порционные кусочки. В кастрюлю влить воду, добавить соль и довести до кипения, всыпать подготовленные грибы. Добавить лавровый лист, нарезанную колечками луковичу, черный перец. Варить до того момента, пока грибы не опустятся на дно кастрюли. В стерилизованные банки положить горстку мелко нарубленного чеснока, потом заполнить грибами и залить рассолом, в котором они варились. Банки с грибами накрыть крышками и пастеризовать 10–15 минут. Закатать крышки и остудить.

*Подберезовики — 3 кг, вода — 350 мл, соль — 150 г, чеснок — 200 г, черный перец (горошек) и лавровый лист — по вкусу.*

### **Подосиновики и подберезовики маринованные (варка отдельно от маринада)**

У грибов отделить ножки от шляпок, толстые ножки подосиновиков разрезать вдоль пополам. Выложить в кастрюлю, залить кипятком и оставить на 5 минут. Воду слить, грибы переложить в дуршлаг и промыть холодной водой. Приготовить маринад: в воду добавить все ингредиенты, довести до кипения и поддержать несколько минут. Выложить промытые грибы в маринад и варить на небольшом огне 10–15 минут. Готовые грибы разложить в банки и залить маринадом. Не закатывать.

*Подосиновики и подберезовики: сколько имеется; маринад (пропорция): вода — 2 л, уксусная эссенция (80 %) — 30 мл, соль — 400 г, сахар — 100 г, лавровый лист — 10 шт., перец душистый — 20 горошин.*

### **Подосиновики и подберезовики маринованные (варка в маринаде)**

Грибы почистить и промыть, ножки отделить от шляпок, оставив под шляпкой 2–3 см. Поместить в варочную посуду, добавить немного воды (при нагревании грибы пустят сок) и соль. Варить на слабом огне, периодически помешивая и снимая пену. Когда отвар станет прозрачным, добавить пряности, лимонную кислоту и уксус. Варка будет закончена, когда грибы осядут на дно, а рассол станет чистым и прозрачным. Готовые грибы вместе с маринадом переложить в подготовленные банки, закрыть крышками (не закатывать).

*На 1 кг грибов: соль — 40–50 г, лимонная кислота — 0,3–0,4 г, уксус (9 %) — 30 мл, лавровый лист — 3 шт., перцы черный и душистый — по 6 горошин.*

### **Подосиновики, маринованные со жгучим стручковым перцем**

Очищенные и подготовленные грибы сложить в кастрюлю, влить кипяток (1 стакан на 1 кг грибов), добавить часть пряностей (кроме лаврового листа и чеснока) и варить около 20 минут. Ближе к концу варки добавить соль. Готовые подосиновики откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. В стерилизованные банки положить оставшиеся укроп, черный перец, чеснок, лавровый лист (1 лист в банку) и жгучий стручковый перец. Влить в каждую 25%-ный уксус (на 0,5-литровую банку — 2 ч. л.). Грибы выложить в банки, залить оставшимся от варки соленым отваром и влить сверху 1 ч. л. прокаленного подсолнечного масла. Банки закатать, перевернуть вверх дном и дать остыть.

*Подосиновики, отваренные в подсоленной воде — сколько имеется; маринад (пропорция, на 1 л воды): уксус (25 %) — 2 ст. л.; соль — 1,5 ст. л.; жгучий красный стручковый перец — 0,5 ч. л.; укроп, черный перец (горошек), чеснок, лавровый лист — по вкусу.*

### **Подосиновики консервированные**

Подготовленные грибы нарезать и опустить в кастрюлю с небольшим количеством кипящей воды. Добавить половину нормы соли и лимонной кислоты. Через 20 минут положить оставшуюся часть соли и лимонной кислоты, лавровый лист, перец и варить, периодически снимая образующуюся пену. Когда грибы осядут на дно, кастрюлю снять с огня, подосиновики вместе с кипящим раствором перелить в горячие банки, пастеризовать при сильном кипении воды (банки вместимостью 0,5 л — 25 минут, 1 л — 35 минут) и укупорить.

*На 1 кг подосиновиков: соль — 2 ст. л., уксус (9 %) — 1,5 ст. л., лимонная кислота — 2,5 г, лавровый лист — 3 шт., душистый и черный перцы — по 6 горошин.*

### **Подосиновики в кисло-сладком соусе**

Кисло-сладкие грибы очень хорошо подходят к жареной картошке и отварному рису. С ними можно приготовить вкусный омлет.

Приготовить маринад. В кипящую воду добавить соль, сахар, уксус, натертую на крупной терке морковь, нарезанный колечками репчатый лук, перец, лавровый лист и варить 5 минут.

Отобранные подосиновики очистить, промыть и бланшировать в кипящей воде 10 минут, после чего разложить в подготовленные стерильные банки и залить приготовленным маринадом.

Банки накрыть крышками и пастеризовать 1–1,5 часа, затем закатать крышками.

*Подосиновика* — 5 кг; для маринада (пропорция на 1 л воды): уксус (9 %) — 300 мл, соль — 100 г, сахар — 80 г, морковь — 300 г, репчатый лук — 250 г, черный перец (горошек) и лавровый лист — по вкусу.

### **Закуска из жареных подберезовиков**

Подготовленные грибы нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть лимонным соком и оставить на 10 минут. Затем выложить грибы выложить на сковороду с предварительно разогретым растительным маслом и обжарить в течение 10 минут на среднем огне. Добавить соль, перец, перемешать, убавить огонь и жарить до готовности. В готовые грибы влить уксус и еще раз тщательно перемешать. На дно каждой банки насыпать семена укропа и плотно уложить грибы. Банки накрыть крышками, пастеризовать на водяной бане 30 минут, закатать и охладить.

*Подберезовики* — 2 кг, растительное масло — 200 мл, уксус (9 %) — 2 ст. л., сок лимона — 2 ст. л., укроп (семена) — 1 ст. л., черный перец (молотый) — по вкусу, соль — 1 ст. л.

## **ЗАКУСКИ**

### **Грибы по-походному**

Подосиновика или подберезовики промыть и мелко нарезать. На глубоком противне или сковороде на растительном масле слегка обжарить лук, затем туда же выложить грибы и жарить 20 минут на углях. После этого залить немного воды, добавить майонез, перемешать и поставить у костра потомиться на 10–15 минут.

*На 3 кг свежих грибов: репчатый лук — 2–3 шт., растительное масло для жарки, майонез — 200 г, соль — по вкусу.*

### **Грибы, фаршированные брынзой**

Перевернутые шляпки подберезовиков или подосиновиков полить маслом и поставить тушить в кастрюле. Ножки грибов измельчить ножом, полить растительным маслом и тушить до готовности. Смешать с укропом, добавить измельченную в мясорубке брынзу и перемешать. Полученным фаршем наполнить шляпки грибов, сверху положить кусочки сливочного масла, уложить грибы в глубокий противень и поставить в духовку для подрумянивания. Подавать в горячем виде.

*Подосиновика или подберезовики — 500 г, сливочное масло — 50 г, брынза — 100 г, измельченная зелень укропа — 1 ст. л.*

## **ПЕРВЫЕ БЛЮДА**

### **Овощной суп с подберезовиками**

Молодые подберезовики промыть и нарезать, корень сельдерея, корень пастернака и морковь очистить, промыть и нарезать кубиками, добавить репчатый лук, нарезанный кольцами, уложить все в кастрюлю, добавить сливочное масло и прогреть до подрумянивания. После этого залить мясным бульоном, добавить картофель, нарезанный брусочками, посолить и прокипятить. Перед подачей заправить зеленью петрушки.

*Свежие подберезовики — 300 г, сельдерей — 100 г, пастернак — 50 г, морковь — 150 г, репчатый лук — 75 г, сливочное масло — 2–3 ст. л., мясной бульон — 1 л, картофель 2–3 шт., соль, молотый черный перец и петрушка — по вкусу.*

### **Рассольник с подберезовиками или подосиновиками**

На раскаленной сковороде распустить сливочное масло и поджарить на нем луковицу, разрезанную на 4 части. Когда лук зарумянится, положить на сковороду измельченные свежие грибы, добавить

рассыпчатую перловую кашу и нарезанные соленые огурцы, корни петрушки и пастернака и кипятить 10–15 минут. Готовый рассольник посыпать измельченным зеленым луком.

*Подосиновики и/или подберезовики — 400 г, сливочное масло — 20–30 г, репчатый лук — 1 шт., готовая перловая каша — 1 стакан, соленые огурцы — 400 г, корни, зелень и соль — по вкусу.*

### **Похлебка из подберезовиков по-фински**

Ячневую крупу отварить до готовности, добавить измельченные ножом подберезовики, молоко и сливочное масло. Посолить и варить 20 минут.

*Подберезовики (измельченные) — 2 стакана, ячневая крупа — 2/3 стакана, молоко — 2 стакана, сливочное масло — 10–20 г, соль — по вкусу.*

## **ВТОРЫЕ БЛЮДА**

### **Омлет, фаршированный свежими подберезовиками или подосиновиками**

Грибы нарезать и обжарить в масле. Отдельно обжарить лук, посолить и перемешать с грибами. Приготовить омлет из яиц, молока и муки. Выпечь тонким слоем на сковородке и завернуть в него луково-грибной фарш.

*Подосиновики и/или подберезовики — 100 г, яйцо — 2 шт., молоко — 2 ст. л., мука — 1 ст. л., репчатый лук — половина крупной луковицы, соль — по вкусу.*

### **Подберезовики или подосиновики, тушеные с чесноком**

В горшок уложить крупно нарезанные грибы, картофель в виде брусочков и мелко нарезанный чеснок. Посолить, добавить полстакана воды, горшок плотно закрыть и поставить на 1 час в духовку.

*Подосиновики и/или подберезовики — 500 г, картофель — 2 шт., чеснок — 1 головка, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

## **МОХОВИКИ**

Моховиками грибники называют несколько родов лесных грибов, объединяющих грибы не очень крупные (обычно не крупнее маслят, хотя попадаются и такие, которых можно сравнивать с подберезовиками; но это — редкость) и не слишком обильные, как правило, с бархатистыми шляпками<sup>1</sup> и действительно более или менее равнодушными к зеленым мхам. И боровики, и подосиновики-подберезовики, и уж тем более маслята даже в урожайный на моховики год всегда дадут им фору. Мякоть их довольно рыхлая, ножки — тонкие и волокнистые, растут они поодиночке или небольшими группами и, в общем-то, оправдывают отношение к ним у большинства грибников как к младшим братьям белых, подосиновиков и подберезовиков. Единственное исключение составляет польский гриб — крупный, плотный, мясистый моховик, обладающий наилучшими вкусом и запахом среди всех своих собратьев, а в молодом возрасте лишь немного уступающий боровикам. Польский гриб используется в основном для сушки и маринования. У него действительно отличный аромат, прекрасно раскрывающийся в грибном супе. При сушке его мякоть, как и у белых грибов, остается белой, а в маринаде он не уступит подосиновикам.

Прочие же моховики в заготовках обычно становятся компонентом грибных смесей, поскольку набрать их в количестве, достаточном для самостоятельной «видовой»

<sup>1</sup> Моховиками иногда называют и некоторые неслизистые маслята, например масленок желто-бурый (*Suillus variegatus*).



заготовки, часто не удается. Сушат моховики редко, так как они как-то особенно жалко скукоживаются, темнеют, да и со вкусо-ароматической точки зрения ничего особенного из себя не представляют (опять-таки кроме польского гриба). При горячей засолке и мариновании моховики делают маринад более темным. При этом к ним обычно приходится добавлять зелень, ароматические листья (вишня, смородина), пряности, чеснок и прочие приправы, поскольку собственный вкус моховиков не слишком выразителен и требует компенсации. Но зато несъедобных и ядовитых моховиков не бывает.

В некоторых регионах Западной и Южной Сибири, где моховики дают иногда очень высокие урожаи, есть практика собирать самые молодые грибы и замораживать их впрок, не отваривая.

При использовании свежими моховики обычно жарят или тушат, часто в смеси с другими грибами. Перед жаркой моховики желательно не мыть, а только чистить или протирать, иначе они напитаются водой и вы замучаетесь их выпаривать, да и вкус будет уже не тот.

**Польский гриб** (*Imleria badia*) образует микоризу с хвойными, реже лиственными деревьями. Часто встречается на гнилых пнях и разлагающейся валежной древесине. Шляпка 4–12 (до 20) см, темно- или ярко-коричневая до каштаново-бурой, сначала выпуклая и с загнутыми внутрь краями, затем плоская, голая, гладкая, сухая, в сырую погоду слизистая или клейкая. Трубочки и поры одноцветные, светло-грязно-желтые с зеленоватым оттенком, при надавливании синеют. Мякоть у молодых грибов белая и плотная, у зрелых — бледно-желтая, с приятным вкусом и запахом. Ножка коричневая, 4–12×1–4 см, в верхней части более желтая, ровная или расширенная в основании, нередко в нижней части изогнутая, при надавливании синее, затем буреет. Населяет хвойные и смешанные, реже лиственные леса, обычно часто и обильно по всей лесной зоне страны. Более или менее осенний гриб, плодоносит с августа по октябрь, массово — в годы с достаточным увлажнением. Используется свежим, для сушки и маринования.

**Моховик зеленый** (*Xerocomus subtomentosus*) образует микоризу с различными лиственными и хвойными породами, растет на почве, изредка на гниющей древесине. Шляпка толстомясистая, бархатистая, 3–10 см в диаметре, оливково-желтая или оливково-зеленая, реже оливково-коричневая до чисто-коричневой, полушаровидная, с возрастом плоская и голая, сухая, часто с трещинками. Трубочки и поры ярко-желтые, с возрастом становятся оливковыми, легко отделяются от мякоти шляпки; поры крупные. Мякоть беловатая до ярко-желтой, с приятным вкусом и запахом, довольно рыхлая, на изломе желтеет, иногда слабо синее. Ножка 3–8×0,5–2 см, желтая, часто с коричневатыми участками или красноватая, в верхней части иногда с бурым сетчатым рисунком, плотная, ровная, обычно изогнутая у основания. Растет в лесах любого типа, встречается, как правило, часто, по всей лесной зоне России кроме тундры. Плодоносит с июня по ноябрь. Используется свежим, для сушки и маринования.

От похожих польского гриба и масленка (моховика) желто-бурого отличается крупными порами трубчатого слоя.

**Моховик золотистый**, или **трещиноватый** (*Xerocomellus chrysenteron*) селится на почве в лиственных и смешанных лесах по всей лесной зоне (на севере редок). Образует микоризу с дубом, березой, осинкой и сосной. Шляпка 2,5–10 см, светло-красновато-коричневая до серо- или оливково-коричневой, с растрескивающейся кожицей и выступающей из трещинок розовой или красноватой мякотью. Трубчатый слой

серо-желтый, с широкими угловатыми порами неравной величины, при надавливании синеет. Мякоть от светло- до ярко-желтой, в основании ножки — ржаво-красная, иногда на срезе слабо синеющая и затем краснеющая, с приятным вкусом и запахом. Ножка 3—8×0,5—1,5 см, с окраской, представляющей сложную смесь желтого и красного цветов, но чаще в средней части красная, а в верхней части и в основании желтая. Встречается очень часто, но не обильно, плодоносит в июне-октябре (интересно, что в июне моховик трещиноватый появляется после дождей вместе с сапротрофными грибами, как правило, опережая в развитии всех прочих «микоризников»). Используется свежим. Для сушки не годится, так как у сушеных плодовых тел появляется неприятный запах.

Ближний **моховик пороспоровый** (*Xerocomus porosporus*) отличается от моховика трещиноватого только формой спор с характерным уплощением наверху; во всем остальном он идентичен и для грибников неотличим. Возможно, такая форма спор является периодически проявляющейся у моховика золотистого мутацией, своеобразным уродством. Это подтверждается и тем, что для этого вида вообще характерно частое появление уродств — с деформацией ножки и шляпки, двойной ножкой и т. п. **Моховик бархатный** (*Xerocomellus pruinatus*) отличается от моховика золотистого несколько меньшими размерами и интенсивно синеющей мякотью. Образует микоризу с дубом, буком и елью. **Моховик прибрежный** (*Xerocomellus ripariellus*) отличается от золотистого моховика вишневой, а с возрастом — розовой окраской шляпки. Нередко между этими двумя грибами встречаются переходные по окраске формы. Образует микоризу с дубом и осинкой и предпочитает лиственные леса с повышенным увлажнением.

Обычно все эти виды (как и описанный ниже моховик темно-коричневый) собирают вместе и не отличают друг от друга.

**Моховик темно-коричневый** (*Xerocomus ferrugineus*) образует микоризу с дубом, буком, березой, елью и толокнянкой, растет в лесах с их участием по всей стране, часто, но всегда не обильно. Шляпка 4—12 см, красно- или шоколадно-коричневая, оливковая, сухая, бархатистая. Кожица шляпки может с возрастом растрескиваться, но потом восстанавливается, что отличает этот гриб от моховика золотистого, у которого трещинки не зарастают. Поверхность трубчатого слоя светло-желтая, затем от оливковой до грязно-желто-зеленой, при надавливании синеет. Пores крупные, угловатые. Мякоть желтовато-белая, на срезе слегка синеет или не меняется, с хорошим грибным запахом и вкусом. Ножка 3—10×1—1,2 см, обычно сужающаяся книзу, желтая с коричневым сетчатым рисунком. Плодоносит с июня по октябрь, одиночно или небольшими группами, не всегда ежегодно. Используется свежим и для сушки.

От близкого моховика зеленого отличается не желтеющей мякотью, от моховика золотистого — отсутствием под кожицей шляпки розового слоя мякоти.

**Моховик красный** (*Hortiboletus rubellus*) растет на почве во влажных травянистых дубравах и осинниках. Шляпка 1,5—8 см, темно-красная, иногда в центре коричневатая, бархатистая. В сухую погоду может растрескиваться, обнажая мякоть. Pores трубочек желтые, при надавливании становятся синевато-зелеными. Мякоть желтая, на срезе немного синеет, с приятным вкусом и запахом. При очень влажной или очень сухой погоде посинение мякоти может не наблюдаться. Ножка 2—6×0,5—1,5 см, целиком или большей частью красная или розовая на желтом фоне. Распространен в средней и южной лесной зоне, тяготеет к югу, встречается не особенно часто. Плодоносит с июля по октябрь. Используется свежим и для сушки.

Есть у нас и другие, более редкие виды моховиков. Одним из них является упомянутый ранее моховик паразитический (*Pseudoboletus parasiticus*), растущий на плодовых телах ложнодождевиков. Мякоть его обладает неприятным запахом, поэтому гриб считается несъедобным. В дубравах юга европейской части развивается **моховик абрикосово-желтый** (*Rheubarbariboletus armeniacus*), отличающийся абрикосовой или коричнево-оранжевой шляпкой. **Моховик стриженный** (*Xerocomus depilatus*), крупный и красивый гриб (шляпка до 15 см), характеризуется поверхностью шляпки, напоминающую руно овцы после стрижки. Его трубочки лимонно-желтые, а мякоть желтовато-белая и слегка синее на срезе; ножка беловато-желтая. Этот теплолюбивый моховик всюду редок, образует микоризу с дубом.

## РЕЦЕПТЫ

### ЗАГОТОВКИ

#### Моховики отварные холодной засолки

Шляпки крупных моховиков отварить в течение 20 минут. Остудить и переложить шумовкой в тару для засолки, выложенную листьями хрена, смородины, вишни и зонтиками укропа. Укладывать слоями, пересыпая каждый слой солью грубого помола. Сверху укрыть укропом. Накрыть кружком или тарелкой, установить гнет и выдержать 40 дней в прохладном месте. Хранить в холодном месте.

*Моховики — сколько имеется, соль — 50 г на 1 кг отваренных грибов, пряности по вкусу.*

#### Моховики солено-отварные

При этом способе засолки моховики получаются довольно плотными и хорошо сохраняют вкус. При подаче к ним неплохо добавить салатную заправку и нарубленный чеснок.

Подготовленные моховики отварить в пересоленной (горько-соленой) воде 30 минут. Откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Тщательно промыть грибы в горячей воде, после чего довести до кипения в подготовленном рассоле с лавровым листом и варить 5–10 минут. Плотно уложить грибы в банки, накрыть крышками и пастеризовать 1 час. Банки закрутить и дать остыть.

*Моховики — сколько имеется; для рассола (пропорция): вода — 1 л, соль — 2 ст. л., лавровый лист — по вкусу.*

#### Моховики маринованные

Моховики отварить 15–20 минут, отвар слить, грибы промыть. Залить моховики свежей водой, добавить сахар, пряности (кроме укропа) и варить 10 минут. Потом влить уксус, дать маринаду закипеть, разложить по подготовленным банкам (зонтики укропа положить перед этим на дно) и закрыть крышками (не герметично).

*Моховики — сколько имеется; на 1 л маринада: соль — 1,5 ст. л., сахар — 2 ч. л., уксусная эссенция — 1–1,5 ч. л., душистый перец — 2 горошка, лавровый лист — 4 шт., гвоздика — 5–6 бутонов; зонтики укропа — по числу банок.*

#### Моховики, маринованные с чесноком

Подготовленные моховики (небольшие — целиком, у крупных отделить шляпки от ножек) отварить в слегка подсоленной воде в течение 30 минут на небольшом огне. Грибы откинуть на дуршлаг, дать воде стечь (отвар не понадобится, его можно использовать как основу для супа).

Приготовить маринад. В кастрюлю влить воду, добавить соль, сахар, черный перец и лавровый лист. Довести до кипения, снять с огня и влить уксус. В простерилизованные банки положить на дно по 2–3 целых зубчика чеснока, заполнить их грибами и залить маринадом.

Грибы можно стерилизовать. Для этого банки накрыть крышками, поставить в кастрюлю с водой и пастеризовать 20 минут (банки 0,5 л). Закрутить крышки, перевернуть банки и дать им остыть.

*Отваренные моховики — сколько имеется; для маринада (пропорция): вода — 0,5 л, соль — 2 ст. л., сахар — 1 ст. л., уксус (9 %) — 250 мл, лавровый лист — 1 шт. на банку, черный перец (горошек) — по вкусу, чеснок (целые зубчики) — сколько необходимо.*

### **Моховики, маринованные в два этапа**

Почищенные моховики обдать кипятком, промыть холодной водой и уложить доверху в кастрюлю. Залить соленой холодной водой и поставить на сильный огонь. Варить, регулярно помешивая, не допуская бурления воды, пока грибы не осядут. По мере оседания грибов можно добавлять новые порции моховиков до заполнения кастрюли. После оседания последней порции дать воде покипеть 5–7 минут, постоянно снимая пену. За 2 минуты до конца варки влить в кастрюлю уксусную эссенцию, наполовину разведенную холодной водой, добавить пряности (лавровый лист, душистый перец, гвоздику, корицу). По окончании варки накрыть кастрюлю марлей и поставить в прохладное место (погреб, холодильник) на двое суток для пропитывания заливкой.

После выдержки в маринаде выложить моховики в дуршлаг и несколько раз промыть холодной водой. Затем поместить их в ошпаренную кипятком эмалированную посуду и залить свежим маринадом. Довести до кипения и переложить в подготовленные банки.

*Для варки грибов: соль — 50 г на 1 л воды, уксусная эссенция — 3 мл на 1 л воды; маринад для заливки (на 1 л воды): соль — 50 г, уксусная эссенция — 3 мл, пряности — по вкусу.*

### **Моховики, маринованные с медом и горчицей**

Моховики почистить, вымыть и обсушить. Приготовить маринад. Петрушку и чеснок мелко порубить, смешать с горчицей, уксусом и медом. Грибы выложить в стерилизованную банку, залить приготовленным маринадом, плотно закрыть крышкой и оставить при комнатной температуре на 9 часов. Затем поставить банку с маринованными моховиками в погреб или холодильник на 10–14 часов. По истечении этого времени банки поместить на водяную баню и пастеризовать 1 час.

*Моховики — 1 кг, мед — 4 ст. л., горчица — 5 ст. л., чеснок — 5 зубчиков, петрушка — 1 пучок, бальзамический уксус (6 %) — 10 ст. л., соль — по вкусу.*

### **Солянка с моховиками**

Капусту нашинковать, сложить в кастрюлю, добавить немного воды, 100 мл растительного масла, уксус и тушить в течение 30 минут. Затем добавить томатную пасту, сахар, соль, перец, лавровый лист и тушить еще 15 минут. Подготовленные моховики выложить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения и варить 15 минут. Затем откинуть на дуршлаг, нарезать кусочками и обжаривать на оставшемся растительном масле вместе с измельченным луком около 10 минут.

Добавить к капусте, тушить смесь на слабом огне 5 минут. Горячую солянку разложить в 0,5-литровые стерилизованные банки и пастеризовать 20 минут. Затем банки закатать, перевернуть вверх дном и дать остыть.

*Моховики (свежие) — 1 кг, капуста — 2 кг, репчатый лук — 100 г, томатная паста — 100 г, уксус (9 %) — 2 ст. л., сахар — 2 ст. л., лавровый лист — 2 шт., гвоздика — 2 бутона, душистый перец — 4 горошины, растительное масло — 200 мл, соль — 1,5 ст. л.*

### **Моховики, жаренные на зиму**

Моховики почистить и промыть. Отварить 2 раза по 15 минут, промывая проточной водой после каждого отваривания. Разогреть сковороду с большим количеством растительного масла, выложить грибы, накрыть крышкой и тушить 30 минут. После этого тушить еще 15 минут без крышки, пока не выпарится влага, добавить соль и перец и обжарить до готовности. Готовые моховики выложить в простерилизованные банки, залить оставшееся после жарки масло, банки закрыть. Остывшие банки убрать в прохладное место. Примерный срок хранения — 6 месяцев.

*Моховики — 1 кг, растительное масло — 250 мл, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

## ЗАКУСКИ, САЛАТЫ

### Салат из печеных моховиков

Очищенные и промытые моховики положить в противень шляпками вниз. На каждую шляпку полить немного масла, посолить и поперчить. Запечь в духовке. Готовые грибы выложить на тарелки, полить выделившимся соком, заправить растительным маслом, лимонным соком и посыпать рубленой зеленью укропа.

*Моховики — 500 г, растительное масло — 50 мл, лимон — 0,5 шт., соль, зелень и молотый черный перец — по вкусу.*

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

### Суп на ржаной закваске с польскими грибами (польская кухня)

Основу представляет классический польский суп-журек, готовящийся на ржаной закваске.

Польские грибы очистить, промыть и нарезать. Бекон нарезать мелкими кубиками и обжарить с луком. Картофель очистить, промыть и нарезать кубиками. Варить бульон с душистым перцем, черным перцем и лавровым листом. Добавить картофель и грибы и варить до готовности (около 15 минут). Влить в бульон закваску, тщательно перемешать и довести до кипения. Снять с огня. Добавить жареные бекон и лук, приправить солью и перцем, хорошо перемешать. Готовый суп можно приправить майораном, как классический суп-журек.

Бывает, что закваску для журека (жур) можно найти в продаже, но проще приготовить ее самому. Для этого надо смешать в банке муку и поломанный хлеб, залить горячей водой и поставить настаиваться в течение трех дней. В закваску можно добавить перец горошком и чеснок.

*Польские грибы — 0,5 кг, закваска — 1,5 стакана, приготовленный заранее мясной или овощной бульон — 1,5 л, репчатый лук — 1 шт., лавровый лист — 1–2 шт., черный перец — 4–5 горошин, душистый перец — 3 горошины, копченый бекон — 150 г, картофель — 0,5 кг, соль — по вкусу.*

*Для ржаной закваски (жура): ржаная мука — 0,5 стакана, ржаной хлеб — 1 кусок, кипятки — 0,5 стакана.*

### Грибной суп из моховиков со сливками

Моховики очистить (не мыть, иначе напитаются водой) и некрупно нарезать. Лук и чеснок нарезать кубиками. Морковь и картофель очистить и тоже нарезать небольшим кубиками. Налить в кастрюлю бульон, всыпать картофель и морковь и варить на небольшом огне до мягкости. В это время на сковороде разогреть сливочное масло и обжарить лук с чесноком. Затем добавить моховики и жарить, часто перемешивая, чтобы все грибы одинаково подрумянились (моховики очень важно хорошо обжарить, только тогда они дадут хороший вкус в супе). Приправить их солью, свежемолотым черным перцем и майораном. Залить в грибы 1 половник овощного бульона, чтобы кусочки карамелизированного лука и моховиков, которые пристали к сковороде, отлипли и отдали свой вкус. Переложить грибы в овощной бульон. Варить на среднем огне до готовности, затем добавить пряности, влить сливки и тщательно перемешать. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки.

*Моховики — 300 г, репчатый лук — 1–2 шт., чеснок — 1–2 зубчика, сливочное масло — 50 г, картофель — 150 г, морковь — 50 г, сливки (20 %) — 200 мл, овощной бульон — 1 л, петрушка — 3 веточки, соль, молотый черный перец и майоран — по вкусу.*

### Суп из моховиков с клецками

Нарезать грибы крупными кусками и отварить 20 минут в подсоленной воде. Грибы пропустить через мясорубку, опустить в бульон, в котором варились, и поставить варить снова, добавив поджаренный лук и заправив маслом. Когда бульон закипит, спустить клецки, приготовленные обычным способом. После того как клецки всплывут, варить еще 10–15 минут. При подаче посыпать зеленью.

*Моховики — 300 г, сливочное или растительное масло — 2 ст. л., зелень и соль — по вкусу.*

*Для клецек: мука — 0,5 стакана муки, яйцо — 1 шт.*



## ВТОРЫЕ БЛЮДА

### Моховики в сметане (в горшочках)

Моховики почистить и крупно нарезать. В большой сковороде растопить сливочное масло, добавить грибы и обжаривать 3–4 минуты, часто помешивая деревянной лопаткой. Посолить. Добавить сметану, перемешать с грибами и снять сковороду с плиты. Переложить моховики со сметаной в порционные горшочки и посыпать тертым сыром. Поставить в прогретую до 180 °С духовку. Через 10–15 минут грибы готовы.

Моховики — 600 г, сметана (не менее 20 %) — 250 мл, сливочное масло — 30 г, сыр — 50 г, соль — по вкусу.

## МАСЛЯТА

С моей точки зрения, основная часть видов маслят не является по-настоящему деликатесными грибами. И вообще это очень разнородная группа. Среди них есть действительно массовые, хорошо известные, приятной наружности (например, желтый, поздний, лиственничный), а есть и всякая экзотика вроде болотного масленка — он выглядит так же, как встречается: скромно и скупое, да и вкусом не отличается. Все без исключения маслята — микоризные грибы, они образуют симбиоз только с представителями семейства сосновых (*Pinaceae*). Многие предпочитают сосны, но в не меньшем количестве есть и любители лиственницы<sup>1</sup>, а масленок пихтовый образует микоризу с пихтой. В наших лесах растет около 20 видов маслят, из которых массово собираемыми (в первую очередь, потому что они массово плодоносят) являются маслята желтый, поздний, сибирский, серый, лиственничный, желто-бурый и козляк, иногда — Спрэга (он же раскрашенный), примечательный, кислый, пихтовый и др.

Мякоть маслят слишком мягкая и налитая водой, кожица их липкая, если начать возиться с ее снятием, можно легко озвереть, еще и пальцы черными станут. С мелких шляпок удалить слизистую кожицу особенно непросто. Для этого грибы опускают на 2–3 минуты в кипящую подсоленную воду, а затем сразу же промывают и охлаждают в холодной воде. После такой обработки кожица легко снимается со шляпки (для еще большего улучшения процесса в соленую воду можно добавить лимонную кислоту, 2 г на 1 л). Снятие кожицы со шляпки носит в основном эстетический характер. Полезным оно бывает только тогда, когда маслята выросли на песчаной почве и к кожице прилипло слишком много песка, или если вы собрали их рядом с трассой: тогда вместе с кожицей уйдет основная часть солей тяжелых металлов. Сушить маслята не принято (и правильно), в засолку тоже не всегда отправишь (да и размягчаются они при засолке — а уж куда мягче...), вот и остается: либо в суп или тушить, либо мариновать. Хотя надо отдать маслятам должное: вкус их приятный, сладковатый, а в маринаде они не уступят практически никаким другим грибам. К тому же плодоносят многие виды с конца мая (а на юге нашей страны — с апреля) до устойчивого снега, что тоже большой плюс. Молодые маслята можно замораживать без предварительного отваривания. Из маслят получается неплохое варенье, причем наилучшим образом из всех маслят ведут себя в этом плане козляки.

Но есть среди слизистой семьи некоторое количество вполне «здоровых», не «сопливых» представителей. Это хорошо знакомый грибникам растущий по всей России масленок желто-бурый, любящий песчаную почву, а также мшистые сосняки и сосновые окраины болот. Как раз из-за характерной сухой шляпки в народе его чаще называют

<sup>1</sup> Иногда в смешанных хвойных лесах Сибири и Дальнего Востока бывает трудно определить, под сосной или под лиственницей растет масленок, так как деревья стоят рядом.

моховиком, чем масленком (моховик желто-бурый, или болотный, или песчаный). И еще, например, маслята азиатский, полоножковый, раскрашенный и козляк. *Масленок азиатский* (*Suillus asiaticus*) и *масленок полоножковый* (*Suillus cavipes*) — партнеры лиственницы, растут на Южном Урале, в Сибири и на Дальнем Востоке, повсюду не часто, а в европейской части лишь изредка встречаются только в лиственничных посадках. Масленок Спрэга (раскрашенный) — настоящий сибиряк, образует микоризу с сибирской кедровой сосной. Это широко распространенный лесной гриб, активно собираемый в период плодоношения населением. Неслизистые маслята неплохо подходят для сушки. Козляки тоже относятся к роду маслят. Они бывают довольно похожи на остро-жгучий перечный гриб, и неопытные сборщики часто их путают (перечный гриб не ядовит, а за свой характерный вкус используется в качестве приправы, читайте об этом ниже). Готовят и заготавливают козляки так же, как обычные маслята.

В свежем виде маслята используются гораздо реже, чем для заготовок, однако из них получаются неплохие супы и великолепные запеканки, они отлично подходят для тушения. Также хороши они и для начинок, а маринованными — как компонент «мокрых» салатов и винегретов. Короче говоря, притяжение маслят к тем или иным видам блюд определяет их мягкость и слизистость.

## МАСЛЯТА, РАСТУЩИЕ ПОД РАЗЛИЧНЫМИ СОСНАМИ

*Масленок желтый*, или *обыкновенный*, или *поздний* (*Suillus luteus*) образует микоризу с сосной, чаще встречается на лесных опушках, прогалинах, у дорог. Шляпка 2–10 см, толстомясистая, сначала полушаровидная, с возрастом выпуклая до плоской, иногда с загнутыми вверх краями, желто-коричневая или шоколадная, иногда с фиолетовым оттенком, гладкая, во влажную погоду клейко-слизистая, в сухую — блестящая. Мякоть толстая, у молодых грибов мягкая, у зрелых водянистая, белая или желтоватая. Кожица легко отделяется от мякоти. Запах приятный, без особого вкуса. Трубчатый слой бледно-желтого цвета, в молодом возрасте покрыт белым клейким покрывалом, которое позже образует на ножке кольцо. Ножка с кольцом, 3–10×0,5–2 см, плотная, цилиндрическая, над кольцом белая, ниже бледно-желтоватая, темнеющая, зернистая. Кольцо сначала белое, затем грязно-фиолетовое. Встречается по всей лесной зоне, в сосновых лесах и посадках (предпочитает молодняки). Растет обильно, один из самых распространенных съедобных грибов. Плодоносит с июня по ноябрь. К сожалению, очень часто бывает червивым, пораженными могут быть до 90 % плодовых тел. Используется свежим и (преимущественно) для маринования.

*Масленок зернистый* (*Suillus granulatus*) образует микоризу с сосной. Шляпка до 10 см в диаметре, толстомясистая, округло-выпуклая, гладкая, слизистая, желто-охряная или коричнево-бурая, с возрастом часто желтеющая, слизистая, в сухую погоду — блестящая. Мякоть плотная, толстая, желтовато-белая, мягкая, с приятным вкусом, почти без запаха. Трубчатый слой сравнительно тонкий, у молодых грибов белый или светло-желтый, у старых — светло-серно-желтый. Трубочки короткие, желтые, с округлыми порами, выделяют капли молочно-белого сока. Ножка 4–8×1–2 см, плотная, желтоватая, с мелкими коричневыми чешуйками, без кольца. По всей лесной зоне России, в смешанных и сосновых лесах, сосновых посадках, растет всегда большими группами. Наибольшего обилия достигает в молодых сосняках возрастом 8–15 лет, но может расти и под столетними соснами. Плодоносит с мая по ноябрь. Используется свежим и (преимущественно) для маринования. От маслят лиственничного и желтого отличается отсутствием кольца.

*Масленок (моховик) желто-бурый* (*Suillus variegatus*) образует микоризу с сосной, населяет сосновые и смешанные с сосной леса, предпочитает расти на песчаной

почве, но нередко встречается и на заросших сосной сфагновых верховых болотах. Шляпка до 15 см в диаметре, мясистая, выпуклая, темно-желтая или охристо-бурая, с буроватыми чешуйками и тонким краем, бархатистая. Мякоть плотная, желтоватая, на разрезе синеет (хотя и не всегда), вкус и запах приятные. Трубчатый слой табачного цвета, трубочки коричневые, с очень мелкими округлыми порами. Поскольку шляпка этого масленка не слизистая и не блестящая, его часто неправильно называют моховиком. Ножка 5–8×1,5–2,5 см, цилиндрическая, плотная, серовато-желтая, иногда с красноватым оттенком. Массовый гриб, распространен по всей северной таежной лесной зоне России. Предпочитает зрелые зеленомошные или лишайниковые боры возрастом 40–70 лет. Плодоносит с июля по октябрь. Используется свежим и для маринования.

**Козляк**, или **масленок-козляк** (*Suillus bovinus*) образует микоризу с обыкновенной сосной, но азиатской части, помимо нее, может расти и под соснами приморской и густоцветковой. Шляпка 3–12 см, плосковыпуклая, гладкая, по краю более тонкая и волнистая, желто-бурая или рыжеватая. Мякоть плотная, упругая, беловато-желтоватая, на разрезе слегка краснеет, с грибным запахом и приятным, иногда кисловатым вкусом. Трубчатый слой не отделяется от шляпки, трубочки с крупными и неровными угловатыми порами, при надавливании коричневеет. Ножка 4–10×1–2 см, плотная, одноцветная со шляпкой или чуть светлее, снизу суженная или ровная. По всей северной лесной зоне растет обычно большими группами, часто, местами очень обильно. Гриб предпочитает песчаные почвы, селится в сырых сосновых лесах, любит окраины сфагновых болот. Плодоносит с июля по октябрь. Используется свежим, для сушки и маринования. При отваривании мякоть козляка приобретает винно-красный оттенок (как у масленка Спрэга и пурпуровой мокрухи, см. ниже), чего не стоит пугаться. При окрашивании тканей благодаря такому свойству пигментов козляк дает очень насыщенный медовый цвет.

Похож на перечный гриб, от которого легко отличим по отсутствию острого перечного вкуса. На грибнице козляка паразитирует мокруха розовая (*Gomphidius roseus*), из-за чего их часто можно встретить вместе, так как они плодоносят в одно и то же время.

**Масленок Спрэга**, или **раскрашенный** (*Suillus spraguei*) образует микоризу с кедровой сосной. Шляпка 3–12 см, вначале коническая с подвернутым внутрь краем, затем раскрывается до распростертой с небольшим бугорком, к старости вогнутая, сухая, желтая или желто-оранжевая, густо покрыта мягкими войлочными чешуйками серо-бурого, красного, винно-красного или красно-коричневого цвета. Трубчатый слой ярко-желтый, затем желто-коричневый, у молодых плодовых тел закрыт беловатым волокнисто-войлочным частным покрывалом. Поры крупные, угловатые, одного цвета с трубочками, при повреждении окрашиваются в коричневый цвет. Ножка мощная, 4–12×0,8–2,5 см, сплошная, с кольцом или кольцевой зоной в верхней части, выше кольца желтая и гладкая, ниже покрыта чешуйками как на шляпке. Кольцо волокнистое, беловатое, со временем темнеет до серого или темно-серого. Мякоть бледно-желтая, на срезе розовеет и краснеет, с приятным грибным запахом и вкусом. Широко распространен в Сибири в лесах с участием кедровой сосны и кедровниках. Часто плодоносит большими тесными группами. Растет с июля по сентябрь. Плотный, мясистый и вкусный гриб, используется местным населением свежим, сушеным и для маринования. При термической обработке мякоть гриба становится насыщенного винно-розового цвета.

На масленок Спрэга похожи другие сухошляпковые маслята, растущие под лиственницами. Как уже говорилось выше, это важный отличительный признак, но следует учитывать, что в смешанных таежных лесах не всегда легко определить, с каким именно рядом стоящим деревом гриб образовал микоризу.

**Перечный гриб**, или **масленок перечный** (*Chalciporus piperatus*) образует микоризу с сосной (преимущественно), елью, березой и осиной, но одновременно паразитирует на грибнице красного мухомора; селится в сосняках и смешанных лесах с участием сосны. Шляпка 2–8 см, клейкая до слизистой, редко сухая и тогда блестящая, охряно-коричневая, иногда с красным оттенком. Трубочки и поры одноцветные, коричневые до ржавых, угловатые. Мякоть желтая, с сильным перечным (жгучим) вкусом. Ножка 3–7×0,5–1,5 см, охряно-коричневая, в основании желтая. Встречается по всей умеренной лесной зоне, довольно часто, но везде необильно, одиночно или небольшими группами, с июня по октябрь. Используется свежим и сушеным.

Перечный гриб характеризуется сильным перечным (жгучим) вкусом мякоти. Как и всем известный горький двойник белого гриба горчак, в России он считается несъедобным, и совершенно напрасно. Удивительно, что это практически единственный известный мне случай, когда отечественные источники определяют гриб как несъедобный, а европейские — как съедобный и даже вкусный. Перечный гриб используется как приправа во многих странах мира. Известный итальянский шеф-повар Антонио Карлуччио рекомендует использовать его не сам по себе, а в сочетании с другими грибами, при этом он привносит как грибной, так и перечный компонент. Следует помнить, что в процессе готовки перечный вкус постепенно утрачивается, а при длительной термической обработке исчезает совсем. Если вы используете не свежие грибы, а сухой порошок, то перечный вкус утрачивается очень быстро, уже через несколько минут, поэтому порошок лучше сыпать непосредственно на готовое горячее блюдо или в готовый соус или подливку. По моему опыту, перечный гриб — прекрасная приправа к самым разным блюдам, в том числе и к мясным. Я бы советовал заготавливать его именно в сушеном виде. Всего половина щепотки сушеного гриба (измельчать сушеный гриб надо прямо перед готовкой, поскольку целые сушеные грибы хранятся гораздо дольше порошка и не утрачивают аромат и вкус со столь удручающей скоростью) придаст тушающемуся мясу или говяжьему стейку аромат белых грибов и пряного перца одновременно. Сушеный перечный гриб отлично подойдет ко многим другим блюдам, например к обычной жареной картошке.

Можно заготовить экзотическую закуску в азиатском стиле. Для этого свежие перечные маслята следует отварить около 5 минут, добавив в подсоленную воду лавровый лист и гвоздику, а затем сильно обжарить на растительном масле, прибавив в конце еще немного соли и, не сильно жалея, коричневого сахара. Таким образом вы получите острую пикантную закуску к водке. Приготовленные таким образом грибы можно стерилизовать или заморозить, сохранив остро-сладкую закуску на зиму.

**Масленок желтоватый** (*Suillus flavidus*) образует микоризу с различными видами сосен и стланиками, населяет заболоченные сосновые леса, весьма влаголюбив. Один из самых маленьких, невзрачных и «субтильных» маслят. Шляпка до 5 (редко до 7) см в диаметре, выпуклая, слизистая, серовато-желтоватая, желтовато-зеленоватая. Мякоть желтоватая, на срезе обычно краснеющая, плотная, с приятным вкусом и запахом. Трубчатый слой грязновато-желтоватый, поры угловатые. Ножка тонкая, 4–8×0,4–1 см, плотная, цилиндрическая, с клейким белым или зеленоватым кольцом. Встречается по всей умеренной лесной зоне России, всюду нечасто и необильно. Растет одиночно или небольшими группами на заболоченных территориях среди сфагнома, обычно на границе леса и болота, на боковинах кочек, крутых берегах болотных ручьев. Плодоносит с августа по октябрь. Используется свежим.

**Масленок кислый** (*Suillus acidus*) образует микоризу с сибирской кедровой сосной. Легко отличим от прочих маслят нашей азиатской части по кислой липкой поверх-



ности шляпки и хорошо выраженных черных «бородавочек» на поверхности ножки. Шляпка 3–10 см, у молодых плодовых тел почти белая, затем постепенно темнеет, бледно-желтая до желто-охряной, в местах повреждения кожицы медленно приобретает коричневый цвет; в сырую погоду покрыта толстым слоем слизи. Трубчатый слой вначале бледно-, затем грязно-желтый. Поры при повреждении медленно коричневеют. Ножка 5–12×0,6–1,5 см, твердая, бледно-желтая, в местах повреждений оливковая или коричневая, с войлочным кольцом, которое с возрастом может исчезать; по всей длине покрыта железистыми «бородавочками» темно-коричневого цвета, которые постепенно чернеют, отчего ножка кажется грязной. Мякоть беловатая, светло-желтая, на срезе цвет не меняет, с невыразительным запахом; вкус приятный, но на поверхности ножки и шляпки отчетливо кислый. Населяет Сибирь и Дальний Восток, встречается довольно часто, всюду, где есть кедровые сосны. Предпочитает возрастные кедровые леса, но есть и в подрастающих кедрках. Плодоносит в июле-сентябре. Используется свежим, однако из-за обильной слизи, рыхлой мякоти, плотно приросшей кожицы и кислого вкуса особой популярностью не пользуется.

**Масленок кедровый точечноножковый** (*Suillus punctipes*) образует микоризу с сибирской кедровой сосной. Шляпка 3–10 см, во влажном состоянии липкая, желто-охряная, оранжево-коричневая, в молодом возрасте с характерными бархатистыми сероватыми или буроватыми остатками частного покрывала по краю в виде клочков. Трубчатый слой вначале светло-коричневый, при созревании оливковый, затем медово-желтый. Ножка 4–10×0,8–1,5 см, одноцветная со шляпкой или слегка светлее нее, желто-охряная, оранжево-коричневая. Поверхность ножки на всю длину покрыта липкими железистыми бородавочками, в молодом возрасте белого цвета, а с возрастом темнеющими до желто-коричневых. Мякоть бледно-желтая, на срезе цвет не меняет, с приятным грибным вкусом и ярким пряным сладковатым запахом, напоминающим анис или миндаль. Населяет Сибирь и Дальний Восток, встречается в кедровниках, довольно часто, местами обильно. Плодоносит в июле-сентябре. Близкий масленок кедровый плачущий (см. ниже) отличается прежде всего отсутствиемпряного сладковатого запаха и не синеющей мякотью. Используется свежим и для маринования.

**Масленок кедровый плачущий** (*Suillus plorans*) образует микоризу с сибирской кедровой сосной. Шляпка 4–12 см, радиально волокнистая, во влажном состоянии липкая, желтая, желто- или оранжево-коричневая. Трубчатый слой сперва желтый, при созревании от коричневого до коричнево-оливкового. Поры в сырую погоду выделяют капли молочно-белой жидкости. Ножка 6–10×1–2 см, желтая, оранжево-желтая или желто-коричневая, по всей длине покрыта красно-коричневыми железистыми бородавочками округлой или вытянутой формы, которые в молодом возрасте и в сырую погоду, как и поры, выделяют капли молочно-белой жидкости (потому и «плачущий»). Мякоть бледно-желтая, в основании ножки желто-коричневая, на разрезе синеет, с приятным немного кисловатым вкусом и довольно едким запахом. Относительно влаголюбив, встречается в Сибири и на Дальнем Востоке в лесах с участием кедровой сосны и кедрках, предпочитает влажные местообитания с большим количеством сфагнума, нередок. Плодоносит с июля по сентябрь. Используется свежим.

**Масленок сибирский** (*Suillus sibiricus*) образует микоризу с сибирской кедровой сосной. Шляпка 4–10 см, обычно с бугорком в центре и волнистой поверхностью, слизистая, бледно- или ярко-желтая до охряной и коричнево-желтой, по краю с волокнистыми чешуйками красновато-коричневого цвета и беловатыми остатками частного покрывала. Трубчатый слой и поры сперва темно-желтые, с возрастом оливково-коричневые, в местах надавливания становятся коричневыми. Ножка 5–7×0,6–2 см, бледно-желтая,



покрыта небольшими коричневыми пятнами. Мякоть светло-желтая, на срезе слегка темнеющая, с приятным грибным вкусом и запахом. Встречается в кедровых лесах и лесах с участием кедровой сосны, довольно часто, местами обильно. Плодоносит в июне-сентябре. Используется свежим.

Близкий масленок кислый отличается наличием черных точек на ножке и кислым вкусом.

**Масленок белый** (*Suillus placidus*) образует микоризу с сибирской кедровой сосной. Шляпка 3–12 см, слизистая, в подсохшем состоянии липкая, очень светлая, от почти белой до цвета слоновой кости, к старости слегка темнеет до светло-желтой или светло-охряной. Трубчатый слой сперва почти белый, затем желтый или зеленовато-желтый, в молодом возрасте выделяет капли прозрачной красноватой жидкости. Поры при повреждении становятся темно-желтыми. Ножка 4–12×0,5–2 см, белая, с возрастом с желтым оттенком, по всей длине покрыта красно-коричневыми бородавочками. Мякоть губчатая, мягкая, белая, желтоватая, на срезе цвет не меняет или краснеет, с мягким, слегка смолянистым вкусом и запахом. Относительно влаголюбив, встречается в Сибири и на Дальнем Востоке в лесах с участием кедровой сосны и кедровых. Плодоносит с июля по сентябрь.

## МАСЛЯТА, РАСТУЩИЕ ПОД ЛИСТВЕННИЦАМИ

**Масленок лиственничный** (*Suillus grevillei*) образует микоризу с лиственницей. Шляпка до 15 см в диаметре, толстомясистая, выпуклая, лимонно-желтая до золотисто-коричневой, слизистая или клейкая, гладкая, в сухую погоду обязательно блестящая, у старых грибов выцветающая. Мякоть мягкая, светло-желтая, под кожицей буроватая, на изломе цвет не изменяет или слегка розовеет, со слабым приятным вкусом и запахом. Трубчатый слой желтовато-серый. Ножка 5–14×1–2 см, цилиндрическая, ровная, плотная, с кольцом, над кольцом желтая, ниже буроватая, зернисто-сетчатая. Разновидность с кирпично-красной шляпкой раньше была известна как масленок Клинтона. Встречается в Зауралье, Сибири, на Дальнем Востоке. В условиях европейской части России растет в лиственничных посадках. Плодоносит всегда очень обильно, большими группами, с июля по ноябрь. Используется свежим и для маринования.

Близкий и редкий **масленок Клинтона** (*Suillus clintonianus*) отличается шляпкой насыщенного красно-коричневого цвета. Еще более редкий **масленок трентийский** (*Suillus tridentinus*), также растущий под лиственницами, приурочен к влажным местообитаниям и отличается практически полным отсутствием желтых тонов в окраске и розоватым цветом мякоти; растет в Западной Сибири и в Южном Алтае.

**Масленок примечательный** (*Suillus spectabilis*) образует микоризу с лиственницей. Шляпка 4–12 см, слизистая, в подсохшем состоянии — липкая, красная, темно-красная или красно-коричневая, по всей площади с неровными крупными войлочными остатками частного покрывала серого или серо-коричневого цвета. Трубчатый слой сперва бледно-желтый, позже желто-коричневый с темными пятнами, при повреждении сначала медленно розовеет, затем коричневеет. Ножка 4–12×1–2 см, с кольцом или кольцевой зоной в верхней части, выше кольца желтая, ниже плотно покрыта бордовыми мягкими чешуйками. Кольцо двухслойное, в нижней части хлопьевидное, в верхней — слизистое, у старых плодовых тел усыхает до кольцевой зоны коричневого цвета. Мякоть желтая, на срезе медленно розовеет, затем в течение нескольких часов становится коричневой, с мучнистым сыроватым запахом и немного вяжущим вкусом. Растет в Сибири в лесах с участием лиственницы, предпочитает влажные, заболоченные участки. Плодоносит в июле-сентябре. Всюду редок и необилен. Используется свежим.

Близкий внешне масленок Спрэга образует микоризу не с лиственницей, а с сосной кедровой сибирской и отличается большими размерами и сухой шляпкой, плотно покрытой войлочными чешуйками кирпичного, пыльно-розового, розовато-коричневого цвета.

**Масленок серый** (*Suillus viscidus*) образует микоризу с лиственницей. Шляпка 3–12 см, часто с центральным бугорком, липкая, светло-оливково-коричневая, серо-бежевая, нередко с желтым или оливковым оттенком, в старости частично выцветающая. Трубчатый слой бледно-серый, с возрастом коричнево-серый, поры крупные, при надавливании зеленеют, у молодых грибов защищены белым частным покрывалом. Мякоть белая, на разрезе синеет или зеленеет, затем становится коричневатой. Ножка 3–8×0,5–2 см, одноцветная со шляпкой или темнее нее, с кольцом, над кольцом сетчатая, ниже кольца клейкая. Кольцо белое или желтоватое, широкое, быстроисчезающее. Населяет Сибирь и Дальний Восток. Растет в лесах, парках и посадках с участием лиственницы, плодоносит с июля по октябрь. На территории европейской части — изредка в посадках. Используется свежим и для маринования.

**Масленок болотный** (*Suillus paluster*) образует микоризу с лиственницей. Шляпка 2–7 см, с небольшим бугорком в центре, сухая, плотно покрыта волокнистыми чешуйками розового, розово-красного или красного цвета. Трубчатый слой вначале желтый, затем бледно-охряный и, наконец, зеленовато-серый; до созревания закрыт одноцветным со шляпкой частным покрывалом. Поры очень крупные, до 4 мм в диаметре, угловатые, радиально вытянутые, в местах надавливания цвет не меняют. Ножка 3–6×0,5–1 см, сплошная, часто извилистая, довольно жесткая, с быстро исчезающим кольцом, оставляющим после себя в верхней части ножки кольцевую зону. Ножка выше кольцевой зоны желтая, ниже — красная. Мякоть бледно-желтая или желтая, на срезе цвет не меняет, с невыразительными вкусом и запахом. Влаголюбив, населяет заболоченные части леса с участием лиственниц в Сибири и на Дальнем Востоке. Всюду редок. Плодоносит в июле-сентябре. Используется свежим.

Очень близкий и тоже довольно редкий **масленок азиатский** (*Suillus asiaticus*) отличается полый, более ярко окрашенной ножкой с более заметно выраженной кольцевой зоной и более насыщенными вишневыми тонами в окраске; как правило, более приземистого, массивного габитуса. Не менее сходный масленок полоножковый отличается полый ножкой и шляпкой и ножкой охристого и коричневого цвета. Оба также растут под лиственницами, но не во влажных, а в обычных местах.

Плодовые тела болотного масленка применяются для окрашивания тканей и шерсти. В зависимости от технологии окрашивания и используемых протрав можно получить различные цвета: желтый с коричневыми оттенками, золотисто-коричневый, коричнево-оранжевый или зеленовато-коричневый.

**Масленок полоножковый** (*Suillus cavipes*) образует микоризу с лиственницей. Шляпка 3–12 см, вначале почти коническая, при созревании раскрывается до распростертой, иногда с небольшим бугорком в центре, сухая, желтая, охряная, с более или менее радиально расположенными мягкими войлочными чешуйками желто- или красно-коричневого, или рыжего цвета. Трубчатый слой желтый, лимонно-желтый, затем грязно-желтый с оливковым оттенком. Поры угловатые, одного цвета с трубочками, при повреждении цвет не меняют. Ножка 4–8×1–2 см, полая, с волокнистым кольцом или кольцевой зоной беловатого или светло-желтого цвета. Мякоть светло-желтая в шляпке и с красным оттенком в ножке, на срезе цвет не меняет, с невыразительными вкусом и запахом. Растет в Сибири и на Дальнем Востоке в лесах с участием лиственницы, довольно обычен, особенно в лиственничной лесотундре. Плодоносит с июля по сентябрь. Используется свежим.

Есть и другие, очень редкие у нас виды маслят, образующие микоризу с лиственными, например, обладающие притяжательными названиями сибирские *масленок Ньюша* (*Suillus nueschii*) и *масленок Брезадолы* (*Suillus bresadolae*), но рассмотрение всех без исключения маслят, равно как и вообще всех шляпочных грибов, выходит за рамки данной книги.

## МАСЛЯТА, РАСТУЩИЕ ПОД ПИХТАМИ

*Масленок пихтовый* (*Suillus abietinus*) образует микоризу с пихтами. Шляпка 4–12 см, слизистая, грязно- или оливково-желтая, с бурыми вросшими чешуйками, которые становятся более заметными при подсыхании, с возрастом буреющая. Трубчатый слой оранжево-желтый, затем оливково-буро-желтый. Мякоть шляпки тонкая, бледно-желтая, на разрезе слегка буреющая. Ножка 4–8×0,8–1,2 см, изогнутая, с желтыми коническими бородавочками, которые с возрастом становятся черными. При надавливании и ножка, и шляпка буреют. Растет на Дальнем Востоке под пихтами в смешанных и кедрово-пихтовых лесах, плодоносит в июле-сентябре. Собирается местным населением для использования в свежем виде и для сушки.

## РЕЦЕПТЫ

### ЗАГОТОВКИ

#### Маслята холодной засолки бочковые

Маслята тщательно перебрать и очистить от лесного мусора и грязи, несколько раз промыть проточной водой. Дно бочки посыпать слоем соли, выложить грибы слоями шляпками вниз, пересыпая каждый слой солью, листьями дуба и черной смородины, укропом и перцем. Сверху положить деревянный круг и установить гнет. Через 5–7 дней грибы осядут, и выступит рассол. В этот момент можно добавить еще маслят. Так можно сделать несколько раз, после чего бочку закрыть и убрать на хранение в холодное место. Маслята будут готовы через 2 месяца.

*Маслята — 10 кг, соль — 600 г, укроп, листья дуба и смородины и черный перец (горошек) — по вкусу.*

#### Маслята горячей засолки с луком и листьями хрена

В кипящую воду добавить соль и подготовленные маслята. Варить грибы при слабом кипении до того момента, пока они не осядут на дно. Вынуть грибы шумовкой и остудить. На дно стерилизованной банки насыпать немного соли и выложить несколько колец предварительно нарезанного репчатого лука. Затем выложить небольшой слой маслят шляпками вниз, посолить, поверх них снова уложить лук. Чередовать слои лука и грибов, добавляя каждый раз соль, семена укропа и жгучий красный перец. В заполненную банку сверху положить листья хрена. Неплотно закрыв банку крышкой, поставить ее в холодное место. Маслята будут готовы к употреблению через 7–10 дней.

*Маслята — 1 кг, репчатый лук — 200 г, хрен (листья) — 2 шт., укроп (семена) — 15 г, соль — 25 г, красный жгучий перец (молотый) — по вкусу; для рассола: вода — 3 л, соль — 150 г.*

#### Маслята солено-отварные

Маслята перебрать, очистить и промыть. Отварить в подсоленной воде 15–20 минут и откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Приготовить рассол. В воду добавить специи и пряности, довести до кипения. Выложить в кипящий рассол грибы и варить еще 5 минут. Разложить маслята по стерилизованным банкам, сверху залить рассолом, закрыть крышками и хранить в прохладном месте.

*На 1 кг отваренных маслят: соль — 2 ст. л., лавровый лист — 4 шт., черный перец — 5 горошин, чеснок — 4 зубчика, укроп — по вкусу.*

**Маслята маринованные (классический рецепт, варка в маринаде)**

В кастрюлю налить воду и уксуса, всыпать соль. Как только вода закипит, добавить подготовленные и очищенные от кожицы маслята. Варить на небольшом огне, осторожно помешивая грибы и снимая пену. К концу варки маринад посветлеет, и грибы начнут оседать на дно. За 2–3 минуты до окончания варки добавить в кастрюлю сахар, лавровый лист, душистый перец и лимонную кислоту. Готовые грибы разложить по банкам и залить до верха маринадом. Банки прикрыть крышками (не закатывать!) или обвязать плотной бумагой. Через месяц маслята будут готовы к употреблению.

*Маслята — 1 кг, вода — 1/3 стакана, уксус (8 %) — 2/3 стакана, соль — 1 ст. л., сахар — 1 ч. л., лавровый лист, душистый перец (горошек), лимонная кислота — по вкусу.*

**Маслята, маринованные с лимонным соком (заливка маринадом)**

Грибы почистить и промыть. Кожицу со шляпок снимать не обязательно. Крупные шляпки лучше нарезать на половинки или четвертинки. Маслята выложить в воду, куда добавлены 1 ст. л. соли и лимонный сок, вскипятить и варить все в течение 15 минут. После отваривания грибы выложить на дуршлаг. Одновременно с варкой грибов приготовить маринад. В воду добавить соль, сахар и уксус, довести до кипения и проварить 2–3 минуты. В заранее простерилизованные банки на дно положить перец и лавровый лист, после чего плотно выложить маслята и залить их горячим маринадом. Банки закрыть крышками.

Грибы можно простерилизовать. Пастеризовать банки (1 л) не менее 40 минут, после чего закатать, перевернуть на крышки и дать остыть.

*Маслята — 5 кг; на одну литровую банку подготовленных грибов: лавровый лист — 1 шт., черный перец — 5 горошин.*

*Для отваривания: вода — по необходимости, соль — 1 ст. л., свежий лимонный сок — 2 ст. л.*

*Для маринада: вода — 0,5 л, уксус (9 %) — 100 мл, сахар — 1 ч. л. без верха, соль — 2 ст. л.*

**Маслята, маринованные с чесноком (заливка маринадом)**

Маслята почистить, снять кожицу. Отварить в течение 20 минут, снимая пену, после чего откинуть на дуршлаг. Налить в кастрюлю воду, добавить сахар, соль, лавровый лист, перец, гвоздику и растительное масло. Смесь поставить на огонь, довести до кипения и варить около 20 минут. В конце варки добавить уксус, а сразу после выключения огня — нарезанный очень тонкими пластинками чеснок. Грибы выложить в простерилизованные банки и залить еще горячим маринадом. Закрыть банки крышками (не герметично) и дать остыть. Хранить в темном прохладном месте.

*Маслята — сколько имеется; для маринада на 1 л воды: сахар — 2 ст. л., соль — 4 ч. л. (без верха), чеснок — 6 зубчиков, уксусная эссенция — 3 ч. л., лавровый лист — 1 шт., растительное масло — 2–4 ст. л., черный перец (горошек) и гвоздика — по вкусу.*

**Маслята, маринованные с горчицей (заливка маринадом)**

Маслята очистить и промыть, затем отварить в подсоленной воде в течение 15 минут. Приготовить маринад. В воду добавить соль, сахар, перец горошком, лавровый лист и горчицу. Варить 5 минут, в конце добавить уксус. На дно стерилизованных банок положить 2 зубчика чеснока, затем выложить отваренные маслята и залить их горячим маринадом. Закрыть крышками (не герметично), хранить в холодильнике.

*Маслята — сколько имеется; на 1 л маринада: соль — 2 ст. л., сахар — 1 ст. л., уксус (9 %) — 1 ст. л., горчица (готовая) — 3 ст. л.; черный перец (горошек) и лавровый лист — по вкусу, чеснок — по необходимости.*

**Маслята, маринованные с горчицей (варка в маринаде)**

Маслята почистить и промыть, кожицу со шляпок снимать не нужно. Крупные грибы можно разрезать пополам. Выложить маслята в 10-литровую кастрюлю, доверху залить ее водой, довести все до кипения. По мере уваривания грибов нужно снимать пену, воду можно добавлять. Через 30 минут варки добавить к маслятам специи и пряности и варить еще 15 минут. После этого перевести огонь на минимальный,

чтобы можно было раскладывать по стерилизованным банкам горячие грибы с маринадом прямо из кастрюли. Наполненные банки закрыть крышками (негерметично), накрыть одеялом и дать остыть.

*Маслята — 10-литровая кастрюля, уксус (9 %) — 100 мл, лавровый лист — 8 шт., зонтики укропа — 7 шт., черный перец — 20 горошин, душистый перец — 7 горошин, гвоздика — 5 бутонов, горчица (зерна) — 1 ст. л., соль — 2 ст. л., сахар — 1 ст. л.*

### **Маслята, маринованные с корицей (заливка маринадом)**

Маслята почистить от кожицы и промыть. Отварить в кипящей воде с добавлением небольшого количества лимонной кислоты. Грибы выложить в дуршлаг, остудить, самые крупные — нарезать. Приготовить маринад. Воду вскипятить, добавить все ингредиенты, кроме уксуса. Проварить 2–3 минуты, выключить огонь и влить уксус. Грибы разложить по банкам, залить горячим маринадом и закрыть крышками (не герметично). Остудить и убрать на хранение в прохладное место.

*Маслята — сколько имеется; на 1 л маринада: уксус (9 %) — 4 ст. л., сахар — 2 ст. л., соль — 2 ст. л., корица — 2/3 палочки, гвоздика — 2 бутона, душистый и черный перцы — по 5–6 горошин.*

### **Маслята, маринованные с медом (варка в маринаде)**

Шляпки маслят очистить от кожицы, срезать нижнюю часть ножек и очистить грибы от мусора. Промыть в проточной воде и трижды отварить по 15 минут, каждый раз полностью меняя воду и промывая грибы. В четвертый раз налить в кастрюлю воды на палец выше уровня грибов, добавить лавровый лист, перец, гвоздику, соль, мед и уксус. Довести до кипения, убавить огонь до минимума и кипятить 1 час, затем разлить маслята вместе с маринадом в стерильные банки, закатать, перевернуть банки на крышки и укутать в одеяло до остывания. Хранить не более полугода в прохладном месте.

*На 2 л отваренных маслят: соль — 1 ст. л., мед — 1 ч. л., уксус (9 %) — 100–150 мл, лавровый лист — 1 шт., черный перец — 5–6 горошин, гвоздика — 2–3 бутона.*

### **Маслята, маринованные с зеленым луком (варка в маринаде)**

Маслята почистить и помыть. Хрен (не очень большой кусочек) помыть, почистить, выложить в сито или дуршлаг и окатить кипятком. В достаточно большую кастрюлю налить воды, положить лавровый лист и соль. Поставить на огонь и довести до кипения. После закипания всыпать подготовленные маслята. Грибы около 15 минут варить на сильном огне, после чего добавить к ним соль, сахар и уксус. Варить грибы в маринаде еще 10 минут, также на сильном огне. Перед окончанием варки добавить в кастрюлю вымытые и обсушенные зонтики укропа (порезанные на кусочки около 5 см), чеснок (целыми зубчиками), зеленый лук (нарезанный на кусочки длиной 2–3 см) и подготовленный ранее хрен. После этого огонь сразу выключить. Грибы вместе с маринадом разложить по предварительно простерилизованным банкам, закрыть крышками и оставить остывать при комнатной температуре. Примерно через 12 часов банки можно будет перенести на холод.

*На 0,5 кг маслят: вода — 1,2 л, уксус (6 %) — 1,5 ст. л., соль — 2 ст. л., сахар — 0,5 ст. л., лавровый лист — 1 шт., укроп (зонтики) — по вкусу, чеснок — 3 зубчика, зеленый лук — 2 пучка, хрен — небольшой кусочек.*

### **Маслята, маринованные с репчатым луком и морковью (заливка маринадом)**

Грибы почистить, промыть (кожицу снимать не обязательно), отварить в большом количестве воды в течение 30 минут. Отваренные грибы выложить в дуршлаг, после чего тщательно промыть в холодной проточной воде. Морковь и лук почистить и нарезать небольшими кусочками (можно кружочками, или кольцами, или полукольцами). Выложить в кастрюлю с 1 л воды и варить около 5 минут. После этого добавить лимонную кислоту, соль, сахар, уксус, лавровый лист, гвоздику, перец и корицу и варить еще 2–3 минуты. Отваренные грибы выложить в кастрюлю с маринадом, перемешать с луком и морковью и разложить в сухие стерилизованные банки. Крышки плотно (но не герметично) закрутить, банки перевернуть и остудить. Хранить в темном прохладном месте.

*Маслята — сколько имеется; маринад (на 1 л воды): репчатый лук — 1 шт., морковь — 1 шт., уксус (9 %) — 3 ст. л., лимонная кислота — 2 г, соль — 1,5 ст. л., сахар — 1 ч. л., лавровый лист — 4 шт.,*



*черный перец — 5 горошин, душистый перец — 5 горошин, гвоздика — 2–3 бутона, корица — на кончике ножа.*

### **Маслята жареные**

Подготовленные и очищенные от кожицы маслята отварить в подсоленной воде 15 минут, откинуть на дуршлаг и обсушить. Обжарить маслята со всех сторон на разогретом на сковороде растительном масле (обжаривать следует около получаса, под крышкой, регулярно помешивая). Готовые маслята выложить в стерилизованные банки, залить сверху оставшимся от жарки маслом, закрыть крышками (не закатывать!). При хранении в холодильнике жареные маслята сохраняют свои вкусовые качества около полугода.

*Маслята — 1 кг, растительное масло — 2–3 ст. л., соль — по вкусу.*

### **Солянка с маслятами**

Маслята почистить, промыть, обдать кипятком, обсушить и нарезать. Капусту нашинковать, остальные овощи мелко порезать. Сложить вместе с маслятами в глубокую посуду, залить растительным маслом, перемешать и тушить 3 часа. Горячую солянку разложить по литровым банкам, добавить 1 ст. л. 9%-ного уксуса на каждую банку и закатать.

*На 2 кг отваренных маслят: капуста — 1 кг, помидоры — 1 кг, морковь — 1 кг, репчатый лук — 500 г, растительное масло — 300 мл, уксус (9 %) — по необходимости.*

## **ЗАКУСКИ, САЛАТЫ**

### **Салат из свежих маслят**

Очищенные маслята отварить в подсоленной воде 10–15 минут, откинуть на дуршлаг, охладить, нарезать ломтиками, добавить репчатый лук и растительное масло. Перед подачей на стол заправить рубленой зеленью лука и укропа.

*Свежие маслята — 200 г, репчатый лук — 3 шт., растительное масло — 1 ст. л., соль и зелень — по вкусу.*

### **Салат с маринованными маслятами**

Слить с маринованных маслят маринад и при необходимости промыть их холодной водой. Крупные грибы разрезать на несколько частей. Мелко нарезать зеленый лук и укроп. Выложить маслята в салатницу, полить маслом и посыпать нарезанной зеленью.

*Маринованные маслята — 400 г, зеленый лук — 40 г, укроп — 40 г, растительное масло — 3 ст. л.*

### **Винегрет с маринованными маслятами**

Свеклу очистить и нарезать мелкими кубиками, выложить в миску, посолить и заправить душистым подсолнечным маслом; перемешать. Нарезать морковь, лук и маринованные огурцы, добавить к свекле. Маслята отцедить на сите от маринада и нарезать. Добавить в миску. Нарезать картофель, отцедить на сите консервированный зеленый горошек и добавить к овощам. Заправить перцем и перемешать. Подавать, украсив зеленью укропа.

*Свекла (350–400 г) — 1 шт., картофель — 3 шт., морковь (крупная) — 1 шт., маринованный огурец — 3 шт., маринованные маслята — 150 г, репчатый лук — 1 шт., зеленый горошек — 100 г, подсолнечное масло — 3 ст. л., молотый черный перец — 0,5 ч. л., соль — по вкусу.*

### **Маслята в соусе из хрена**

Мелкие отваренные маслята откинуть на дуршлаг, охладить, уложить в тарелку и залить соусом. Соус приготовить из растертых желтков со сметаной с добавлением сахара, тертого хрена и лимонной кислоты.

*Маслята — 500 г, яичный желток — 5 шт., сметана — 1 стакан, тертый хрен — 6 ст. л., сахар — 1 кусочек, соль и лимонная кислота — по вкусу.*

### Пикантная закуска из баклажанов и маслят

Баклажаны порезать на не очень тонкие кружки. Соевый соус (2 ст. л.) и растительное масло взбить. Баклажаны обмакнуть в полученный маринад, уложить друг на друга и оставить мариноваться на час. После этого баклажаны слегка обсушить и обжарить с двух сторон на растительном масле, выложить на блюдо в один слой и пересыпать чесноком. Накрыть крышкой.

Грибы почистить, слегка отварить и выложить в дуршлаг, чтобы дать воде стечь. Обжарить маслята на растительном масле с лавровым листом, посыпать грибным порошком, посолить и поперчить по вкусу, добавить колечки чили.

Выложить на баклажаны в один слой.

Лук нарезать полукольцами, посыпать сахаром, полить бальзамическим уксусом и слегка потереть руками. Обжарить лук вместе с примерно 1 ч. л. соевого соуса, чтобы он получился сладковато-кислый. Выложить лук поверх грибов, посыпать зеленью и дать постоять 2 часа.

*Баклажан — 350 г, маслята — 350 г, репчатый лук — 1 шт., чеснок (очень мелко порезать) — 3 зубчика, соевый соус — 2 ст. л. и 1 ч. л., растительное масло — 2 ст. л., бальзамический уксус — 1 ч. л., сахар — 1 ч. л., лавровый лист — 1 шт., сушеные грибы, смолотые в порошок — 5–10 г, соль, перец чили и зелень — по вкусу.*

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

### Суп из свежих маслят

Нарезать лук, морковь и сельдерей и обжарить их на оливковом масле. Картофель нарезать и поставить вариться. Добавить к обжаренным овощам грибы, соль и перец и жарить вместе 8–10 минут. В отвар с полуготовым картофелем добавить перец горошком и варить до готовности. Затем всыпать грибы с овощами со сковороды в кастрюлю, добавить лавровый лист и дать прокипеть не более 1 минуты. Подавать со сметаной. Неплохо будет добавить зелень укропа.

Вместо воды для отваривания картофеля можно использовать в качестве жидкого компонента мясной бульон с пряностями, заправленный пассерованной мукой.

*Маслята — 300 г, репчатый лук — 1 шт., морковь — 1 шт., сельдерей (стебель) — 1 шт., картофель — 3 шт., черный перец — 2 горошины, лавровый лист — 1 шт., оливковое масло для жарки, соль — по вкусу.*

### Похлебка из маслят с вермишелью

Соленые или маринованные маслята нарезать, положить в кастрюлю, добавить мелко нарезанный и обжаренный лук и потушить до полуготовности грибов. Отдельно сварить вермишель. Размешать сырой желток в молоке и понемногу влить в суп, не заваривая. Выложить вермишель, размешать и подавать.

*Соленые или маринованные маслята — 100 г, репчатый лук — 1 шт., вермишель — 1 стакан, яичный желток — 1 шт., молоко — 1 ст. л., соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### Похлебка из маслят с потрохами

Жир домашней птицы (курицы, утки или гуся, в зависимости от того, чьи потроха используются) положить в разогретый казан и вытопить до образования поджаристых шкварок. Затем добавить пшеничную муку, пассеровать и залить кипятком. Добавить потроха, очищенные маслята, пшено и варить не менее 30 минут. Покрошить морковь, картофель и лук и варить еще 20 минут. Перед подачей заправить зеленью укропа.

Эту похлебку лучше варить на костре во время сбора грибов. Как вариант, похлебку можно сварить не с потрохами, а с куриными крыльями.

*Маслята — 200 г, желудки — 150 г, сердца — 150 г, пшено — 100 г, картофель — 50 г, морковь — 20 г, репчатый лук — 50 г, мука — 1 ст. л., жир домашней птицы — 50 г.*

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

### Маслята тушеные по-уральски

Подобрать маслята одного (небольшого) размера, уложить в кастрюлю, перемешать с обжаренным луком, посолить и потушить в закрытой кастрюле, которую нужно время от времени встряхивать, чтобы перемешивать грибы. После того как маслята станут мягкими, посыпать их зеленью, добавить 2–3 помидора без кожуры, разрезанных на 4 части, и продолжать тушить еще 5–10 минут. Выложить грибы на сковородку, смазанную маслом, посыпать сухим тертым сыром и запечь в духовке.

*Маслята — 500 г, репчатый лук — 1–2 шт., сливочное масло — 1 ст. л., сыр, соль, молотый черный перец и зелень — по вкусу.*

### Маслята в горшочках

Крупные маслята нарезать и бланшировать в горячей воде 1–2 минуты, затем слить воду и дать грибам остыть. Лук мелко нарезать и обжарить до золотистого цвета. Дно горшочков смазать сливочным маслом или маргарином. В обжаренный лук добавить сало, тертую морковь, мелко рубленый чеснок и обжарить еще 10–15 минут. Помидоры натереть на крупной терке и добавить пюре к обжарке. Тушить 20 минут. Все оставшиеся ингредиенты — картофель, баклажаны и перец — нарезать кубиками. Выложить в горшочки, добавить отварные маслята. Сверху выложить тушеные в томатах овощи. Поставить в духовку на 30–40 минут при 165–180 °С. Взбить яйца, нарезать зелень. Вынуть из духовки горшочки, влить в них взбитые яйца и всыпать рубленую зелень. Перемешать и поставить обратно в духовку еще на 20–25 минут при той же температуре. Маслята можно подать со сметаной или с соусом и зеленью.

*Маслята — 500 г, картофель — 4 шт., морковь (крупная) — 2 шт., репчатый лук — 2–3 шт., баклажан — 2 шт., болгарский перец — 4 шт., чеснок — 3 зубчика, помидор — 3 шт., яйцо — 4 шт., сало — 200 г, сливочное масло или маргарин — 50 г, зелень (желательно разная) — 1 лучок, растительное масло (для жарки) — 4 ст. л., пряности и соль — по вкусу.*

### Биточки из маслят

Свежие молодые маслята отварить до полуготовности и пропустить через мясорубку вместе с намоченным хлебом и луком. После этого в фарш добавить сырое яйцо, перемешать и сделать биточки. Панировать в сухарях и обжарить в духовке или на плите. Подавать с картофельным пюре.

*Маслята — 500 г, белый хлеб — 40 г, репчатый лук — 1 шт., панировочные сухари — 1 ст. л., растительное или сливочное масло — 2 ст. л., соль — по вкусу.*

### Маслята с гречкой

Маслята отварить до готовности, бульон отставить. Обжарить на сковороде мелко порезанный лук и порезанные грибы. Пряности смешать с бульоном. Морковь нарезать брусочками и обжарить до полуготовности. Сваренную гречку несколько минут обжарить на сковороде, затем залить грибным бульоном с пряностями и готовить под крышкой 10 минут. После этого добавить грибы с луком и морковь. Тушить, помешивая, 10 минут.

*Гречка (отваренная) — 1,5 стакана, маслята (отваренные и нарезанные) — 2 стакана, репчатый лук — 1 шт., морковь — 1 шт., растительное масло — 3 ст. л., грибной бульон — 2 стакана, смесь пряностей (по щепотке: базилик, розмарин, петрушка, паприка, куркума, орегано), соль — по вкусу.*

### Цветная капуста с маслятами

Очищенную цветную капусту разделить на розетки, опустить в кипящую воду и, добавив соль, сахар и молоко, варить на слабом огне. Очищенные маслята обжарить в масле, посыпать мукой, размешать, прожарить еще и разбавить капустным отваром. Добавить перец и мускатный орех. Получившийся в процессе приготовления соус отделить, заправить по вкусу, вылить в глубокую посуду, сверху положить грибы и цветную капусту. Подавать с отварным картофелем.

*Цветная капуста — 1 кг, маслята — 300 г, молоко — 125 мл, сливочное масло — 120 г, мука — 50 г, соль, молотый черный перец, сахар, мускатный орех, зелень.*

### **Запеканка из маслят**

Свежие маслята мелко нарезать, добавить грудинку, нарезанную кубиками, и измельченный лук. Растереть чеснок с солью, лук слегка обжарить, сладкий перец натереть и все перемешать с грибами, добавив сухари. Потушить в глубокой закрытой сковороде. Затем залить сметаной, засыпать сыром и запечь в духовке, не закрывая крышкой.

*Маслята — 1 кг, копченая грудинка — 100 г, репчатый лук — 2 шт., чеснок — 3 зубчика, тертый сладкий перец — 1 ст. л., мука — 1 ст. л., сметана — 250 г, петрушка — 1 пучок, тертый сыр — 125 г, панировочные сухари — 1 ст. л., масло для обжаривания — 1 ст. л.*

### **Голубцы с маслятами**

Отварить капусту, разобрать ее на листья и отбить утолщения. Нарубить лук и грибы, обжарить их на масле, добавить мелко нарезанное яйцо и посолить. Выложить приготовленный фарш на листья капусты, сформировать голубцы, смазать их майонезом и запечь до готовности.

*Маслята — 100 г, белокочанная капуста — 200 г, вареное яйцо — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., майонез — 6 ст. л., растительное масло — 4 ст. л., соль — по вкусу.*

### **Курица с маслятами**

Маслята промыть и нарезать, смешать с черносливом, посолить и поперчить. Полученной смесью нафаршировать курицу и зашить ее. Натереть курицу молотой сладкой паприкой и смазать майонезом. Положить в форму для запекания и запекать в духовке при температуре 200 °С до появления корочки. Во время запекания периодически поливать курицу выделяющимся соком. Крупно нарезать яблоки. Когда на курице образуется корочка, обложить ее со всех сторон яблоками и запекать до готовности. Общее время запекания составит около 40 минут. Готовую курицу выложить на блюдо. Можно украсить зеленью, помидорами, огурцами, болгарским перцем, дольками лимона или маслинами.

*Курица — 1 кг, свежие маслята — 500 г, чернослив — 8–10 шт., яблоки (кислые) — 4 шт., майонез — 2–3 ст. л., паприка — 1 ч. л., зелень и соль — по вкусу.*

### **Свинина под маринованными маслятами**

Свинину нарезать на куски как для отбивных, отбить, посолить, посыпать смесью перцев и оставить на 10 минут. Лук нарезать полукольцами и обжарить до мягкости. Маринованные маслята промыть и нарезать средними кусками. Сыр натереть на мелкой терке. Взбить яйца, добавив немного соли. Нагреть сковороду с растительным маслом. Взять кусок мяса, обмакнуть в яйца, потом в муку, снова в яйца и положить на сковороду. Обжарить до полуготовности. Прогреть духовку до 200 °С. Смазать противень небольшим количеством растительного масла и положить свинину. Смазать куски томатным соусом с хреном, затем выложить лук, маслята, залить майонезом и посыпать тертым сыром. Убрать в духовку на 20–25 минут.

*Свинина (не постная) — 600 г, мука — 100 г, яйцо — 5 шт., репчатый лук — 4 шт., маринованные маслята — 400 г, томатный соус (с хреном) — 6 ст. л., майонез — 6–8 ст. л., полутвердый сыр — 150 г, растительное масло для жарки, смесь перцев и соль — по вкусу.*

## **ВЫПЕЧКА**

### **Пирожки с маслятами и яйцом**

Свежие маслята почистить и обжарить в сливочном масле. Добавить укроп и влить соевый соус для жарки. Раскатать тесто толщиной 3–5 мм. Вырезать из него кружки диаметром по 6 и 10 см по 8 штук каждого вида. На кружок меньшего диаметра выложить грибы, сверху — половинку сваренного

вкрутую яйца. Накрыть кружком большего диаметра и вилкой прижать края. Выложить пирожки на смазанный маслом противень, смазать их взбитым желтком и поставить в духовку на 25–30 минут при температуре 200 °С. Выпекать до золотистого цвета.

*Маслята — 300 г, укроп — 1 пучок, яйцо — 5 шт. (4 вареных и 1 сырое), сливочное масло — 2 ст. л., соевый соус (лучше «Киккоман» для жарки) — 2 ст. л., молотый черный перец — 0,5 ч. л., дрожжевое тесто — 500 г.*

### **Пирог с маслятами**

Простой рецепт с быстрым приготовлением. Маслята промыть и нарезать кусочками. Мелко нарезать луковицу. Обжарить нарезанные маслята с луком до золотистого оттенка. Остальные ингредиенты (сметана, майонез, яйца, пшеничная мука, сода) тщательно смешать до образования густой однородной массы. Посолить и поперчить. В смазанную форму влить половину получившегося теста, сверху аккуратно выложить маслята с луком. Вылить в форму оставшуюся половину теста. Поставить форму в духовку и выпекать пирог при 180 °С в течение 40 минут.

*Маслята — 300 г, сметана — 250 мл, майонез — 250 мл, яйцо — 4 шт., репчатый лук — 1 шт., мука — 2 стакана, сода — 0,5 ст. л., соль и молотый черный перец — по вкусу.*

## **ВАРЕНЬЕ**

### **Варенье из маслят**

Для грибного варенья более всего подходят молоденькие маслята. Если все сделано правильно, грибы не теряют своей формы и сохраняют упругость и внешний вид, который они принимают после 2–3 минут варки.

Приготовить сироп, залив сахар водой или фруктовым или ягодным соком (апельсиновым, ананасовым, манговым, брусничным, малиновым или любым другим по вашему вкусу). Смесь довести до кипения и варить до полного растворения сахара. Добавить нарезанные тонкими продольными пластинками грибы и варить как обычное варенье: дать несколько раз вскипеть, снять пену, потом довести на медленном огне до готовности. Гвоздику следует положить после того, как будет снята пена. Грецкие орехи добавить примерно за 30 минут до окончания варки.

Показатель готовности — капля сиропа на блюдце. Когда она уже не расплывается, а сохраняет свою форму, тогда варенье готово (грибы должны стать прозрачными и равномерно распределиться в сиропе).

Вместо гвоздики для аромата можно добавить розовый перец.

*На 1 кг свежих грибов: сахар — 1 кг, вода или фруктовый или ягодный сок — 400–500 мл, гвоздика — 2–4 бутона, грецкий орех — 15–20 ядер.*

### **Варенье из козляков или мокрух на фруктовом соке**

Грибы почистить, промыть и обсушить. Крупные нарезать пластинками, молодые можно оставить целыми. Для варенья понадобится столько же сахара и сока, сколько весят сами грибы, т. е. пропорция 1:1:1. Грецкие орехи не нужны — они ведут себя с этими грибами как-то чужеродно. Фруктовый сок может быть любым по вашему желанию. Пряностями в данном случае я не пользовался, по своим ощущениям добавил немного лимонного сока и соли (но вы можете добавлять что угодно по вашему вкусу — например, гвоздику, корицу, ваниль).

Варить варенье, как указано в рецепте с маслятами. Козляки в процессе варки несколько твердеют, поэтому, если их вытащить из варенья, дать ему стечь, а потом подсушить грибы в очень слабо разогретой духовке (лучше предварительно обваливать их в сахаре или сахарной пудре), то тогда получатся цукаты. Но в этом случае грибы надо варить в сиропе либо целыми, либо разрезанными вдоль пополам.

*На 1 кг свежих козляков или мокрух: сахар (желательно тростниковый) — 1 кг, фруктовый сок — 1 л, лимонная кислота, пряности и соль — по желанию.*



## МОКРУХИ

Мокрухи — близкие родственники маслят, хотя под шляпкой у них наличествуют не трубочки, а пластинки (в свое время маслята и мокрухи относили к одному семейству Мокруховых). Интересно, что среди мокрух, как и среди маслят, тоже есть и «сопливые» (например, еловая), и «сухие» (например, сосновая), а также то, что некоторые мокрухи паразитируют на маслятах (доказано для розовой и войлочной). У нас мокрухи, как и маслята, растут под хвойными породами — соснами, лиственницами, елями и пихтами.

Под соснами (включая кедровые сосны и стланики) растут широко распространенная **мокруха пурпуровая** (*Chroogomphus rutilus*) и более редкие мокрухи **розовая** (*Gomphidius roseus*), дальневосточная **краснеющая** (*Chroogomphus purpurascens*), восточносибирская **сибирская** (*Chroogomphus sibiricus*) и евразийская **швейцарская** (*Chroogomphus helveticus*); последняя не брезгует и елками. Под лиственницами встречается распространенная **мокруха пятнистая** (*Gomphidius maculatus*), которая также может расти и под елями, и более редкая восточносибирская **мокруха северная** (*Gomphidius borealis*). И, наконец, только под елями растет самая частотная наша мокруха — **еловая** (*Gomphidius glutinosus*), а на Дальнем Востоке под пихтами — редкая **мокруха войлочная** (*Chroogomphus tomentosus*).

Многие относятся к мокрухам пренебрежительно и считают, что собирать их можно только от безысходности. Да, в свежем виде мокрухи по вкусу уступают маслятам, не говоря уж о белых и шампиньонах. Это грибы не для любителей упругих и хрустящих плодовых тел, но тем, кто любит мягкие маслята или подберезовики, они безусловно придутся по душе. Зато в засолке и маринаде мокрухи бывают очень неплохи, особенно не в чистом виде, а в смеси с другими грибами (например, маслятами или паутинниками). Пурпуровая мокруха в маринаде получается просто великолепной, сохраняя заодно и свою пурпурно-фиолетовую или сиренево-красную окраску. В варенье мокрухи превосходят по качеству любые маслята, в том числе и козляки.

Слизистую еловую мокруху многие, по аналогии с маслятами, чистят от слизистой пленки; на самом деле это совершенно не обязательно. Более того, грибная слизь нормализует пищеварение и улучшает перистальтику. Но если такая задача все-таки есть, проще всего почистить мокруху, разрезав ее вдоль пополам: тогда липкая пленка легко снимается с половинок шляпки.

При использовании в свежем виде (жарка, тушение, суп) мокрухи не нуждаются в предварительном отваривании и тем более вымачивании.

**Мокруха еловая** (*Gomphidius glutinosus*) образует микоризу с елью, растет в ельниках, любых лесах с участием ели, еловых питомниках. Скорее всего паразитирует на масленке зернистом (*Suillus granulatus*), так как растет одновременно с ним, в тех же местах, часто вперемешку. Шляпка 4—14 см в диаметре, толстая, гладкая, в молодости слизистая, затем липкая до блестящей, серая, с возрастом коричневеющая и даже чернеющая (или с черными пятнами). Пластинки беловато-серые до винно-серых, толстые, дугообразные, нисходящие по ножке, редкие, с возрастом чернеющие. Мякоть мягкая, ломкая, нежная, светлая, в нижней части ножки — ярко-желтая. Ножка 4—10×1—2 см, в молодости слизистая, со слизистым покрывалом, защищающим пластинки, в основании лимонно-желтая. По всей умеренной лесной зоне, плодоносит с июля по ноябрь. Используется для жарки, засолки, маринования, предварительного отваривания не требует.

**Мокруха пурпуровая** (*Chroogomphus rutilus*) образует микоризу с сосной, растет в лесах с участием сосны, в сосняках, в сосновых посадках. Шляпка 3—12 см, выпуклая до распростертой, со слегка загнутым вниз краем, красно-желто-коричневая, липкая, в су-

хую погоду — сухая и блестящая. Пластинки спускаются вниз по ножке, оливковые до желтовато-серо-красноватых, с возрастом темнеющие. Мякоть винно-красная, в ножке более желтая. Ножка 4—12×0,8—1,5 см, к основанию обычно сужающаяся, волокнистая до чешуйчатой, почти одноцветная со шляпкой, но в основании желтая. По всей лесной зоне кроме крайних юга и севера, плодоносит с июля по октябрь. Используется для жарки и маринования, предварительного отваривания не требует, но после него (как и в маринаде) становится красивого фиолетового цвета. Именно из мокрухи пурпуровой получается отличное грибное варенье (см. выше).

**Мокруха пятнистая** (*Gomphidius maculatus*) образует микоризу с лиственницей и елью, тяготеет к северу. Шляпка 3—7 см, выпуклая, затем уплощенная до вдавленной, с подвернутым краем. Поверхность покрыта слоем слизи, бледная, розовато-буроватая, серовато-охристая, желтоватая, слизь при надавливании темнеет. Пластинки редкие, нисходящие на ножку, ветвящиеся, у молодых грибов беловатые, затем становятся грязно-бурыми. Мякоть белая или желтоватая, на срезе краснеет. Ножка 5—11×0,8—1,5 см, волокнистая, клейкая, со слизистым кольцом, вверху белая или пятнистая, ниже обычно желтая. Широко распространена по всей лесной зоне с участием лиственницы и ели. Используется свежей.

Внешне близкая мокруха еловая отличается большими размерами, окрашена более ярко, обычно без черных пятен и не растет под лиственницами.

## ПРОЧИЕ СЪЕДОБНЫЕ БОЛЕТОВЫЕ

Помимо рассмотренных выше наиболее массовых и часто собираемых boletoвых грибов — боровиков и дубовиков, подосиновиков и подберезовиков, маслят и моховиков — есть и другие, более редкие, малоизвестные (и, как правило, менее вкусные) виды. Тем не менее, в период безгрибья, а иногда и в порядке освоения новых съедобных грибов или кулинарного эксперимента они оказываются в нашей корзине. Поэтому давайте, избегая совсем уж экзотики, кратко их рассмотрим.

**Синяк**, или **гиропор синеющий** (*Gyroporus cyanescens*) образует микоризу с березой, дубом и сосной, предпочитает песчаную почву. Шляпка 5—15 см, в молодом возрасте выпуклая, затем плоская, беловатая или буровато-желтоватая, пушисто-войлочная, от прикосновения синеет. Мякоть толстая, белая, на разрезе быстро синеет, без особого вкуса и запаха, иногда немного горьковатая. Трубчатый слой белый или соломенно-желтый, мелкопористый, от прикосновения моментально синеет. Ножка 6—10×1,5—3 см, клубневидная, сначала плотная, затем рыхлая и, наконец, полая. От прикосновения синеет. Распространен по всей умеренной лесной зоне, тяготеет к северу, плодоносит в июле-октябре. Встречается не очень часто, но местами обилен. Используется свежим (жарка, тушение, приготовление соусов) и для маринования. Из-за посинения этот хороший съедобный гриб у нас почти не собирают, потому что боятся.

**Каштановый гриб**, или **гиропор каштановый** (*Gyroporus castaneus*) называется так не потому, что растет под каштанами, а потому, что шляпка его по цвету напоминает спелый каштан. Шляпка 4—10 см, плосковыпуклая, иногда с загнутыми вверх краями, гладкая, сухая, красновато-бурая до каштановой. Мякоть плотная, белая, на разрезе цвет не меняет, с грибным запахом, на вкус чуть горьковатая. Трубчатый слой мелкопористый, белый или желтовато-кремовый. Трубочки с округлыми порами. Ножка 4—7×1—3 см, цилиндрическая, гладкая, красновато-бурая, внутри полая. Образует микоризу с рядом лиственных и широколиственных пород (иногда с сосной), населяет широколиствен-

ные и сосново-дубовые леса. Теплолюбив, встречается в умеренной (редко) и южной лесной зонах, повсюду редко и не обильно. Плодоносит с июля по начало октября. Используется в свежем виде.

**Порфировик порфироспоровый** (*Porphyrellus porphyrosporus*) образует микоризу с лиственными деревьями, чаще с вязом. Шляпка 5–15 см, выпуклая, матовая, бархатистая, растрескивающаяся, ярко-коричневая, оливково- или орехово-бурая. Трубочатый слой высотой 1–2 мм, трубочки винно-темно-желтого, розово-серого или буро-серого цвета, при надавливании становятся голубовато-зелеными до почти черных. Мякоть светло-окрашенная, бледная или очень светло-зеленоватая, с кисловатым вкусом и запахом, на срезе приобретает голубую, зеленую, черную или винно-красную окраску. Ножка 8–12×1–3 см, ровная или слегка расширенная к основанию, одноцветная со шляпкой или несколько светлее нее, тонко-бархатистая, часто с мелкими чешуйками. Встречается в европейской части России и на Дальнем Востоке. Растет в лиственных, широколиственных и смешанных лесах в июле-октябре. Всюду редок и не обилен. Используется свежим и сушеным.

**Шишкогриб хлопьеножковый** (*Strobilomyces strobilaceus*) образует микоризу с вязами, дубами и буками, а также елью и пихтой. Встречается на богатой почве в лесах с участием этих пород. Шляпка 6–15 см, выпуклая, с очень крупными, сантиметровыми и более волокнистыми, сероватыми до черных чешуйками. Трубочки и поры серовато-белые, покрыты серо-белым покрывалом, затем серые до серовато-оливково-коричневых, при надавливании становятся красноватыми, затем чернеют. Мякоть белая, на срезе сперва краснеет, затем коричневеет и, наконец, становится черно-фиолетовой, без особых вкуса и запаха. Ножка очень твердая, 8–15×1–2 см, над кольцевой зоной бледно-сероватая, ниже нее одноцветная со шляпкой и покрыта волокнами и чешуйками. Распространен в средней и южной полосе умеренной лесной зоны. Всюду редок. Плодоносит в июле-октябре одиночно или небольшими группами. Используется свежим и для сушки.

**Подольшаник**, или **гиродон желтый** (*Gyrodon lividus*) обычно растет на почве среди травы (реже — на гниющей древесине) или мхов, образует микоризу с ольхой. Встречается во влажных лесах, ольшаниках, по берегам рек. Шляпка 4–10 см, у молодых грибов с подвернутым краем, от липкой до сухой, грязно-соломенно-желтая, светло-охряно-коричневая, кожистая, цвета корицы с желтым оттенком, часто с красноватым или ржавым налетом. Поверхность шляпки от прикосновения желтеет. Трубочки и поры темно- или ржаво-желтые, при надавливании зеленовато-серые, с возрастом выцветают до грязно-коричневых, короткие, далеко нисходят по ножке, трудно отделяются от шляпки. Поры крупные, угловатые. Мякоть бледно-лимонная в шляпке, коричневая или ржавая ближе к основанию ножки, на срезе слегка синеватая над трубочками и в верхней части ножки, без особого вкуса и запаха. Ножка 5–8×1–2 см, цилиндрическая, одноцветная со шляпкой или несколько светлее, с возрастом с коричнево-фиолетовым оттенком, часто слегка изогнутая. Распространен по всей умеренной лесной зоне, всюду редок и необилен. Плодоносит в августе-октябре. Используется свежим и для сушки.

**Ложная лисичка** (*Hygrophoropsis aurantiaca*) селится в хвойных и смешанных лесах, на подстилке, часто попадает на гниющих пнях и возле муравейников. Шляпка 2–10 см, воронковидная, мясистая, с завернутым краем, оранжево-красная, к старости выцветающая, слегка пушистая. Мякоть розовато- и оранжево-желтая, мягкая, толстая в центре шляпки, с нейтральным или немного неприятным вкусом, со сладковатым грибным

запахом. Пластинки нисходящие по ножке, частые, разветвленные, одного цвета со шляпкой. Ножка 3–5×0,6–1 см, цилиндрическая, плотная, позднее полая, одного цвета со шляпкой. Гриб растет по всей лесной зоне кроме Крайнего Севера в июле-октябре.

Долго несправедливо считалась ядовитой. Сейчас гриб относят к съедобным или условно-съедобным, однако собирают нечасто, поскольку на вкус ложная лисичка совершенно нейтральна. Используется для жарки, предварительного отваривания не требует.

**Свинушка толстая** (*Tapinella atrotomentosa*) растет на корнях, пнях и лежащих стволах хвойных пород (чаще сосны), любит мох. Гриб солидный и массивный. Шляпка 8–15 см, фисташковая до темно-коричневой с темными зонами и пятнами, бархатистая. Пластинки желтоватые, с возрастом коричневые. Мякоть желтоватая, иногда с горьковатым или кисловатым вкусом. На срезе и при надавливании пластинки и мякоть коричневеют. Ножка сигарно-коричневая до черно-коричневой, почти по всей высоте войлочно-бархатистая (это ее главное отличие от смертельно опасной свинушки тонкой), плотная, короткая, эксцентрическая до боковой. Встречается в хвойных и смешанных лесах по всей лесной зоне. Плодоносит в июле-октябре. Используется в свежем виде. Свинушка толстая может использоваться для окрашивания шерсти в голубоватый цвет благодаря наличию синего пигмента *телефоровой кислоты*.

Близкая родственница свинушки толстой **свинушка уховидная** (*Tapinella aranuoides*) похожа на превращенную в свинушку вешенку и часто вырастает не только на обычной древесине хвойных пород в лесах, но и на деловой древесине (опоры шахт, срубы колодцев, старые штабели, подвалы и т. п.). Она также съедобна.

## Рыжики, грузди и другие млечники

Млечниками называют такие виды грибов семейства Сыроежковых (*Russulaceae*), в плодовых телах которых присутствуют млечные ходы и есть млечный сок, обычно горький или жгучий за счет наличия особых веществ, называемых лактаранами. Млечный сок и содержащиеся в нем лактараны вырабатываются грибами как химическая защита против поедания их плодовых тел. Их образование начинается в особых клетках-лактиферах. Лактиферы содержат вещества-предшественники, которые при повреждении (например, надкусывании) вместе с вытекающим млечным соком при возникшем доступе кислорода разлагаются до токсинов, направленных против млекопитающих. Помимо собственно млечников лактараны известны по меньшей мере у двух видов сыроежек — сыроежки рвотной (*Russula emetica*) и сыроежки сардониксовой (*Russula sardonia*). Длительное вымачивание с регулярной заменой воды существенно снижает концентрацию лактаранов, а отваривание и классическая холодная засолка (40 дней ферментации) частично или полностью разрушают их. Поэтому все млечники так или иначе съедобны, хотя самые горькие из них требуют длительной предварительной обработки, чтобы избежать возможного желудочно-кишечного расстройства.

Разные виды и крупных, и мелких млечников довольно похожи друг на друга, особенно те, что окрашены в белый цвет или оттенки красного (в добавок крупные млечники — грузди — еще и здорово напоминают подгруздки). Поэтому грибники часто путают их или вовсе не различают, собирая под общими названиями («грузди», «рыжики», «молоканки»).

Почти все виды сыроежковых грибов с млечным соком относятся к роду Млечник (*Lactarius*), однако есть у нас и один подземный гриб с млечным соком, ушедший в процессе эволюции от невзгод внешнего мира под слой лесной подстилки и ставший трюфельоподобным: это **зеллеромицес Стефенса**, или **млечник подземный** (*Zelleromyces stephensii*).



## РЫЖИКИ

Рыжики обладают прекрасным, чуть островатым, но при этом сладким грибным вкусом и великолепным ароматом, сочетающим запах влажного леса и хвои. Популярность рыжиков на Руси была столь велика, что в результате постоянного экспорта в Европу в некоторых неславянских языках это слово прижилось. К примеру, немцы называют его *Reizker*, а венгры — *Rizike*.

В наших лесах много видов рыжиков, но наиболее распространены рыжики сосновый и еловый. Интересно, что в России «самым настоящим» рыжиком считается сосновый, а в Европе — еловый.

Рыжики, как и грузди, стараются селиться подальше от людских глаз, в местах, где побольше травы и поменьше тропинок и дорог. Все рыжики — партнеры хвойных пород (ель, сосна, пихта, кедр) и чаще всего растут в молодых елках и соснах или в их посадках. Но можно их встретить и в смешанных и даже почти лиственных лесах, однако наличие хотя бы нескольких хвойных деревьев обязательно. Лучшие места для поиска рыжиков — молодые хвойные посадки в полях, а в лесу — опушки и лесные поляны.

Рыжики трудно перепутать с другими грибами. Но если вы никогда не видели рыжик и боитесь спутать его с другими красноокрашенными млечниками (молоканками, краснушками, горькушками, розовой волнушкой и т. п.), достаточно слегка надавить на гриб или поцарапать его пластинки, после чего наружу выступит оранжевый, кроваво-красный или морковного цвета сладковатый на вкус сок. Как правило, рыжики достаточно приземисты, они толстые и крепкие, в той или иной степени красно-оранжевого цвета с концентрическими кругами более темного оттенка. Их мякоть плотная, мясистая и на изломе обычно (но не всегда) зеленеет. Как и многие хвойные деревья, рыжики предпочитают песчаные почвы.

Основной урожай рыжиков приходится на конец августа и сентябрь, однако в зависимости от погодных условий их можно встретить с апреля на юге и мая-июня в центральных регионах и на севере до конца ноября. Рыжики прекрасно переносят заморозки, иногда их можно собирать даже из-под снега. При этом после серьезных холодов они начинают обесцвечиваться, светлеть и приобретать выраженный зеленый оттенок.

Итак, «главный рыжик» — это **рыжик сосновый** (*Lactarius deliciosus*). Растет исключительно под соснами, распространен очень широко, желтовато-оранжевая мякоть на сломе постепенно зеленеет, млечный сок оранжевый, на воздухе также постепенно зеленеет. Не уступает ему по распространенности и **рыжик еловый** (*Lactarius deterrimus*). Растет исключительно под елями. Шляпка елового рыжика по толщине и плотности уступает сосновому. Мякоть его оранжевого цвета, на изломе сперва быстро краснеет, затем зеленеет. Млечный сок оранжево-красный, иногда почти красный, на воздухе зеленеющий.

Рыжик, называемый **финским** (*Lactarius fennoscandicus*), известен у нас в Карелии, Архангельской и Вологодской областях (занесен в Красную книгу последней). Образует микоризу с елью. Существенно более темный по сравнению с рыжиком еловым, его мякоть на сломе становится зеленовато-синей или даже просто синей. **Рыжик лососевый** (*Lactarius salmonicolor*) также встречается только на севере европейской части России. Он партнер пихты и отличается очень яркой оранжевой окраской и морковного цвета соком. Мякоть ни на срезе, ни с возрастом практически никогда не зеленеет. **Рыжик кроваво-красный** (*Lactarius sanguifluus*) образует микоризу с сосной. Его шляпка практически полностью лишена концентрических зон. Мякоть на сломе становится от серовато-зеленой до бурого или винного цвета, млечный сок — кроваво-красный, на воздухе делается винно- или пурпурно-коричневым, но не зеленеет. Довольно редок (хотя местами вполне обилен), растет по всей лесной зоне, в том числе и в горных сосняках юга России. Очень близкий к нему по-настоящему редкий **рыжик винный** (*Lactarius vinosus*) отличается существенно более выраженным винным компонентом окраски



и яркими концентрическими зонами. **Рыжик полукрасный** (*Lactarius semisanguifluus*) довольно распространен, но обычно смешивается в сборах с рыжиком еловым (от которого отличается в первую очередь тем, что образует микоризу не с елью, а с сосной) и с рыжиком сосновым (от которого отличается более зеленой окраской, но при этом не зеленеющим на воздухе соком). Мякоть его оранжевая, на срезе и с возрастом зеленеет, а ярко-оранжевый, морковного цвета млечный сок на воздухе не зеленеет, а быстро становится винно-красным. Известен в европейской части России и в Сибири. И, наконец, **рыжик темный** (*Lactarius quieticolor*). Образует микоризу с сосной. Очень редок, известно лишь несколько находок на севере европейской части России (Карелия, Архангельская и Вологодская области), внесен в Красную книгу Вологодской области. Действительно самый темный из рыжиков, характеризуется сизо- или сиреневато-серо-оранжеватой шляпкой со слабо или средне выраженными концентрическими зонами.

Рыжики относятся к одним из наиболее ценных в пищевом смысле грибов. Они богаты аминокислотами, витаминами и железом. Рыжики по калориям (в 100 г продукта), будучи солеными, превосходят среднюю говядину на 78 калорий, куриное мясо — на 75, соленую сельдь — на 54, куриные яйца — на 43 и цельное молоко — на 17 калорий. Эти «рекордсмены» калорийнее в три и более раз, чем фрукты и овощи. Считается, что с рыжиком по усвояемости не может сравниться ни один из грибов.

Обычно рыжики используются для заготовок: засолки и маринования, реже — в свежем виде (жарка, супы), иногда сушатся (и тогда из них часто делают порошок, служащий основой для соусов, супов и других продуктов).

Очень вкусны соленые рыжики. Перед засолкой мыть их не надо: свежесобранные рыжики необходимо очистить и чисто вытереть, сложить в ведро шляпками вверх; каждый ряд пересыпать солью, накрыть крышкой, положить на нее гнет; когда рыжики осядут, добавить свежих. Как и при засолке груздей, при засолке рыжиков пряностями не пользуются, только солью<sup>1</sup>. Гурманы добавляют в качестве пряности свежую хвою. Известно, что в некоторых регионах при засолке в рыжики кладут рубленый репчатый лук и черный перец (такой рецепт можно увидеть и в поваренной книге Молоховец). Это добавит им приятный вкус, но следует иметь в виду, что цвет рыжики изменят, потемнеют и внешне будут не такими привлекательными, как те грибы, в которые не добавлялось ничего кроме соли.

Готовые соленые рыжики подают с луком, чесноком или черным перцем. Часто их добавляют в салаты. Прекрасно сочетаются они с картофелем, луком и овощами. Соленые рыжики используют для приготовления домашней окрошки.

Горячий засол, с моей точки зрения, рыжикам не подходит совершенно (как и маринование), так как при нем грибы практически теряют свой уникальный аромат. Если вы все-таки решили засолить эти грибы горячим способом, то отваривать их не надо, достаточно просто несколько раз обдать кипятком.

Существует еще один редкий в наше время способ засола рыжиков — сухой. Им солят только самые молодые рыжики, не добавляя ничего кроме соли. Их не моют, а осторожно протирают влажной губкой и укладывают в стеклянную или эмалированную посуду, накрывают тряпицей, а сверху помещают марлевый мешочек с солью (на ведро грибов — 1 полный стакан мелкой соли), а затем деревянный кружок и гнет. Через 1–1,5 месяца рыжики становятся необычайно вкусными и ароматными. При такой обработке грибы полностью сохраняют форму, яркую окраску и аромат.

<sup>1</sup> Обычная норма расхода соли при холодной засолке — 40 г на 1 кг рыжиков. При этом грибы должны «созревать» при температуре 2–5 °С. Если поддерживать такую температуру возможности нет и рыжики засаливаются в более теплых условиях, то расход соли следует увеличить до 50–60 г на 1 кг грибов.

На Урале во время большого урожая эти грибы солили прямо в лесу. Для этого вывозили в лес выпаренные с можжевельником кедровые или дубовые бочки. Каждый гриб обтирали льняным полотенцем и осторожно укладывали плотными рядами, пересыпая крупной солью.

В XVIII–XIX веках соленые рыжики из России посылали во Францию в бутылках. В Париже они ценились дороже шампанского. Расфасовка этих грибов в бутылки гарантировала высокое качество продукции, так как на мировом рынке особенно ценились рыжики, шляпка которых не превышала 2,5 сантиметров в диаметре.

Надо иметь в виду, что при сухой и холодной засолке совершенно необходимо выдержать рыжики (да и настоящие грузди и подгруздки) 5–7 дней при комнатной температуре, причем в темноте. Если грибы уложены в банки или бидоны, следует обеспечить доступ кислорода (т. е. не закрывать их плотно). Тогда процесс ферментации пройдет наилучшим образом. Если же грибы после укладки сразу убрать в холодильник или погреб или закрыть грибы в банках, грибы скорее всего испортятся, запах их станет неприятным, вплоть до того, что их придется выбрасывать.

Рыжики нередко маринуют, хотя, на мой взгляд, при этом они прилично теряют и вкус, и аромат, замещаемые таковыми самого маринада, и остаются привлекательными скорее из-за «хрустящей» консистенции. Поскольку жареные и тушеные рыжики отличаются великолепным островато-фруктовым вкусом, имеет смысл заготавливать такие грибы впрок, стерилизуя их в банках. Обжаривать лучше всего в рафинированном оливковом масле, недолго (2–3 минуты), на сильном огне, в один слой, несколько раз переворачивая, прижимая лопаткой каждую сторону гриба для прожаривания. После обжаривания можно добавить сметану или сливки и потушить грибы, тоже будет очень вкусно. Заливать выложенные в банки обжаренные рыжики лучше всего рафинированным (без вкуса и запаха) оливковым маслом, после чего стерилизовать. При таком способе обработки рыжики покрываются зажаристой корочкой снаружи, а внутри сохраняют остринку и характерный фруктовый вкус. Отлично подходят для стерилизации и рыжики, жаренные в сухарях. Неплохо сохраняют свои качества свежие замороженные рыжики, которые после чистки (не мой!) и укладки в пакеты были отправлены в морозильную камеру.

При переработке больших партий рыжиков вы можете столкнуться с тем, что после чистки и нарезки грибы, ждущие своей очереди обработки, от соприкосновения с воздухом темнеют и приобретают непривлекательный вид. Чтобы предупредить потемнение очищенных рыжиков, до укладки в тару для засолки или маринования их хранят в 2%-ном растворе столовой соли (20 г на 1 л воды). Однако долго грибы в соленой воде держать не следует; 20–25 минут — это максимум.

При готовке в свежем виде рыжики, разумеется, не требуют предварительного отваривания. Как для груздей, главная задача при кулинарной обработке рыжиков — максимально сохранить вкус и аромат. Жареные рыжики отличаются великолепным острым вкусом. Рыжики, жаренные с картофелем — очень простое и вкусное блюдо. Отличный вкус имеют тушеные рыжики (особенно нежными получаются грибы, тушеные в сметане). Можно тушить их и с мясом, лучше всего они подойдут к говядине. Оригинальным блюдом станут рыжики, тушеные с яблоками.

Эти грибы можно использовать в качестве начинки для пирожков или вареников. Отличный вкус и насыщенный красный цвет приобретает суп, приготовленный из рыжиков. Нередко из рыжиков готовят солянку. Для ее приготовления понадобится квашеная капуста, соленые рыжики, оливки, маслины, томатная паста, соль и растительное масло. Такое блюдо запекают в духовке. Хорошим дополнением к праздничным блюдам станет грибной соус из рыжиков. Для его приготовления грибы необходимо порубить, потушить в жире и влить вино. Можно добавить немного сметаны. Подавать его лучше всего к жареной говядине, свинине и телятине.

## РЕЦЕПТЫ

### ЗАГОТОВКИ

#### Рыжики сухой засолки

Рыжики, предназначенные для сухого засола, не только не моют, но даже не протирают влажной тряпочкой. То есть протирать, конечно, можно, но тряпица должна быть сухая. Можно использовать марлю, она хорошо цепляет лесной мусор, прилипший к грибам. Если рыжиков много, и они крупные, их солят в кадке, бочонке или больших эмалированных ведрах и кастрюлях. Самые маленькие рыжики, как в старину, засаливают в широкогорлых бутылках (например, из-под молока). Подготовленные для засола рыжики укладывают в тару слоями, шляпками вверх, просаливая каждый слой. Соль (желательно грубую) кладут из расчета 40–50 г на 1 кг рыжиков. В качестве дополнительной «изюминки» на дно тары можно положить небольшую горсточку свежей еловой хвои. Добавлять какие-либо другие пряности при сухой засолке не нужно. Грибы будут готовы к употреблению через 10–12 дней.

*Рыжики — 1 кг, соль — 40–50 г.*

#### Рыжики соленые (на основе промышленного рецепта)

Очищенные рыжики обварить кипятком и откинуть на решето. Когда вода стечет и грибы обсохнут, укладывать грибы в ведро или деревянный бочонок рядами шляпками вверх. Каждый ряд грибов посыпать солью, перцем, лавровым листом и луком. Когда ведро наполнится, накрыть рыжики чистой марлей или полотенцем, сверху положить деревянный кружок и груз. За зиму полотенце следует несколько раз промыть.

*Рыжики — 1 ведро, соль — 1,5 стакана, репчатый лук — 2 кг, черный перец (горошек) — 1 ст. л., лавровый лист — 20 шт.*

#### Рыжики соленые с тмином

Репчатый лук нарезать толстыми кольцами. Вымытые грибы обтереть чистой сухой тряпочкой и уложить в эмалированную кастрюлю, перекладывая слои рыжиков солью, тмином и кольцами лука. Сверху накрыть чистой кулинарной (матерчатой) салфеткой, уложить деревянный кружок и установить груз. Поставить в прохладное место. Грибы будут готовы через 3 недели.

*Рыжики — 2–2,5 кг, соль — 100 г, репчатый лук — 1 шт., тмин (семена) — 1 большая щепотка.*

#### Рыжики соленые пряные

Очищенные грибы, разложить в один слой, дважды ошпарить кипятком и сразу же окатить ледяной водой. Дать обсохнуть. На дно тары, в которой будут солиться грибы, уложить листья смородины, лавровый лист, душистый перец. Соль (норма расхода — 40 г на 1 кг грибов) перемешать с молотым черным перцем и пересыпать этой смесью каждый слой рыжиков, укладывая их шляпками вверх. Накрыть грибы кулинарной матерчатой салфеткой, положить деревянный кружок и груз. Выдерживать при температуре 2–5 °С, грибы будут готовы через 5 недель.

*Рыжики — 1 кг, соль — 40 г, листья черной смородины — 20 г, лавровый лист — 2 г, душистый перец (горошек) — 2–3 г, черный перец (молотый) — 5 г.*

#### Рыжики соленые с луком

Рыжики очистить или протереть влажной тряпочкой (не мыть!). Репчатый лук тонко нарезать. Выложить рыжики в тару слоями, шляпками вверх, пересыпая каждый слой луком, солью и перцем. Накрыть грибы матерчатой кулинарной салфеткой, положить деревянный кружок и груз.

Грибы будут готовы через 30–35 дней.

*Рыжики — 1 кг, соль — 50 г, душистый перец (горошек) — 5–6 г, репчатый лук — 200 г.*

#### Рыжики соленые бланшированные с лавровым листом

Очищенные от лесного мусора рыжики бланшировать 2–3 минуты, откинуть на дуршлаг, дать обсохнуть. Уложить в тару шляпками вверх, пересыпая солью и перекладывая пряностями.

Накрыть грибы матерчатой кулинарной салфеткой, положить деревянный кружок и груз.

*Рыжики — 5 кг, соль — 2/3 стакана, лавровый лист и черный перец (горошек) — по вкусу.*

### **Рыжики соленые с черной смородиной**

Это интересный рецепт, в котором используются не только листья смородины, но и ягоды (для вкуса и в качестве подкислителя). Аналогично можно использовать листья красной или белой смородины и их ягоды, а также вишневые листья ягоды (желательно кислых сортов).

Очищенные грибы разложить в один слой, дважды ошпарить кипятком и сразу же окатить ледяной водой. Дать обсохнуть. На дно тары, а также после укладки рыжиков (слоями, шляпками вверх) на самый верх положить листья и ягоды черной смородины, лавровый лист и перец. Укладывая грибные слои, пересыпать их солью. Время созревания рыжиков — около 5 недель.

*Рыжики — 1 кг, листья черной смородины — 20 г, ягоды черной смородины — 100 г, лавровый лист — 2 г, перец душистый — 5 горошин, соль — 40 г.*

### **Рыжики соленые стерилизованные**

Стерилизация позволит сохранить свежесоленные рыжики на всю зиму. Лучше всего для стерилизации подходят грибы, которые засаливались холодным способом и вызревали в течение 5–6 недель.

Соленые рыжики вынуть из тары и осторожно выложить на дуршлаг. Оставшийся от рыжиков рассол прокипятить в течение 5 минут, удаляя пену и добавив лимонную кислоту. Грибы промыть горячей кипяченой водой (на 1 кг грибов — 1,5–2 л воды). В банки, предназначенные для стерилизации, уложить пряности (по желанию) и подготовленные соленые рыжики, залить прокипяченным рассолом. Если рассола не хватает, долить кипятком. Пастеризовать в банках при 100 °С (0,5-литровые — 40 минут, литровые — 50 минут).

*Соленые рыжики — 1 кг, лимонная кислота — 3 г, по желанию — лавровый лист (3 шт.) и перец душистый (5–7 горошин).*

### **Рыжики квашеные**

Для квашения желательно отобрать рыжики со шляпками диаметром не более 5 см. Очистив и промыв, ошпарить их крутым кипятком и откинуть на дуршлаг, затем уложить слоями в тару для квашения, пересыпая слои солью, после чего залить заливкой комнатной температуры. Сверху положить деревянный кружок и груз с таким расчетом, чтобы грибы всегда находились в жидкости. Выдержать 3–4 дня при температуре около 18 °С, после чего убрать в погреб или холодильник для дозревания примерно на 30 дней.

*Для заливки (на 1 кг рыжиков): вода — 1 л, соль — 30 г, сахар — 15 г, кислое молоко или молочная сыворотка — 1 ст. л.*

### **Рыжики свежие натуральные**

Свежие рыжики почистить, большие грибы нарезать на кусочки (мелкие рыжики можно оставить целыми). Грибы уложить в подогретые банки и залить профильтрованной горячей заливкой. Наполненные банки накрыть прокипяченными крышками, поместить в кастрюлю с подогретой водой (60 °С) и пастеризовать (0,5 л — 65 минут, 1 л — 85 минут). После стерилизации банки немедленно укупорить и охладить.

*Для заливки (на 1 кг рыжиков): вода — 150 мл, соль — 7 г, лимонная кислота — 1,5 г.*

### **Рыжики отварные натуральные**

Рыжики почистить, крупные — нарезать, быстро промыть в холодной воде, чтобы грибы не успели впитать жидкость. В большую кастрюлю налить 2 стакана воды и поставить на огонь. Выкладывать грибы небольшими порциями, постоянно помешивая. Когда рыжики осядут, добавлять новую порцию. Когда все грибы оказались в кастрюле, посолить и варить 1 час. Необходимо следить, чтобы грибы все время были полностью покрыты рассолом. Готовые грибы разложить по банкам и залить рассолом. На вкус рассол должен быть несколько более соленым, чем вам приятно (в процессе созревания рыжики впитают

соль и вкус выровняется). Прикрытые крышками банки (оптимально — полулитровые) пастеризовать в кастрюле на небольшом огне в течение 1 часа. Банки закатать, дать остыть и убрать на хранение.

*На 6 полулитровых банок: отваренные рыжики — 3 л, соль — 4–5 ст. л., вода — 2 стакана.*

### **Рыжики бланшированные маринованные**

Промытые шляпки рыжиков положить в кастрюлю, залить подсоленным кипятком, накрыть крышкой и оставить на 2–3 минуты. После этого грибы сцеживают и оставляют остывать. Приготовить маринад: воду, соль и пряности прокипятить 20–30 минут на маленьком огне. Маринад охладить и добавить уксус. Грибы разложить по банкам, залить маринадом и закрыть крышками. Хранить в холодильнике.

*Рыжики — 1 кг, уксус (8 %) — 0,5 стакана, вода — 0,5 стакана, соль — 1 ч. л., черный перец — 3 горошины, лавровый лист — 1 шт., гвоздика — 2 бутона.*

### **Печеные рыжики в маринаде**

Подготовленные рыжики выложить на застеленный пергаментом противень, посолить по вкусу и поставить в разогретую до 180–200 °С духовку на 10 минут. Приготовить маринад. В уксус положить соль, лавровый лист, черный перец, гвоздику и сахар, довести до кипения и проварить 1–2 минуты. Теплые грибы плотно уложить в банки и залить горячим маринадом. Закрыть (не герметично!), дать остыть и убрать на хранение.

*Рыжики — сколько имеется, соль — по вкусу; для маринада: уксус (2,5 %) — 1 л, лавровый лист — 3 шт., соль — 15 г, сахар — 20 г, гвоздика — 2–3 бутона.*

### **Рыжики жареные (как заготовка на зиму)**

Молоденькие, досуха вытертые рыжики поджарить в большом количестве растительного масла. Остудить при комнатной температуре и сложить в банки шляпками вверх, после чего залить маслом, в котором жарились грибы, на 3–4 пальца выше верхнего слоя. Обвязать воценой бумагой, держать в темном, сухом и холодном месте. Перед употреблением зимой рыжики нужно снова слегка обжарить и посолить по вкусу.

*Рыжики — сколько имеется, растительное масло — в достаточном для заливки количестве.*

### **Растительное масло с сушеными рыжиками**

Очищенные и досуха вытертые рыжики высушить в духовке или электрической сушилке. Высушенные грибы перемолоть до состояния порошка. В грибной порошок постепенно вливать растительное масло, подсаливая и тщательно перемешивая. Грибная масса должна в итоге приобрести консистенцию густой сметаны. Разложить в чистые сухие банки, закрыть винтовыми крышками и хранить в темном холодном месте.

*Молодые рыжики — сколько имеется, растительное масло — в достаточном количестве, соль — по вкусу.*

## **СОУСЫ**

### **Соус из рыжиков со сметаной**

Промытые рыжики порезать ножом, отварить в подсоленной воде в течение 5–7 минут, соединить со сметаной и довести до кипения. Пряности в этот соус не добавляют, чтобы не заглушить и не исказить вкусовые качества рыжиков. Соль допускается, но в небольшом количестве.

*Свежие рыжики — 400 г, нежирная сметана — 2 стакана.*

## **ЗАКУСКИ, САЛАТЫ**

### **Лесные бутерброды**

Свежие рыжики очистить от мусора, посолить и оставить на 2 часа. Затем грибы уложить на ломтики хлеба, смазанные сливочным маслом, и сверху накрыть другими такими же ломтиками.



### **Рыжики заливные**

Вымытые свежие шляпки рыжиков выложить на тарелку, украсить веточками петрушки и залить желатином.

### **Рыжики в сметане**

Подготовленные рыжики ошпарить крутым кипятком и откинуть на дуршлаг. Нашинкованный лук слегка поджарить в масле и смешать с грибами, добавить сметану, соль и перец. Затем поставить в духовку и потушить 5–10 минут на слабом огне.

Как вариант, грибы с луком можно залить сметаной, посыпать сверху сыром и запечь, а потом украсить петрушкой.

*Свежие рыжики — 500 г, репчатый лук — 2 шт., сметана — 0,5 стакана, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Соленые рыжики в сметане**

Нашинкованный лук слегка обжарить в масле. Затем положить промытые и обсушенные запанированные соленые рыжики, посолить и пожарить в масле. Когда рыжики обжарятся, добавить к ним сметану и прогреть на плите до готовности.

### **Рыжики, тушеные в сливках**

Отобрать молодые крепкие рыжики средней величины. Очистить лук, нарезать кружками, обжарить, вложить рыжики. Тушить все вместе в сливках до готовности. Когда рыжики будут готовы, добавить соль и перец. Сразу же подавать.

### **Икра из соленых рыжиков**

Соленые рыжики мелко порубить, добавить рубленый лук, посыпать перцем, заправить оливковым маслом, уксусом, выдержать в холодильнике 20–30 минут и подавать как закуску.

*Соленые рыжики — 100 г, рубленый репчатый лук — 2 ст. л., оливковое масло — 1 ст. л., уксус (3 %) — 1 ч. л., молотый черный перец — по вкусу.*

### **Масло из сушеных рыжиков**

Очищенные и досуха вытертые рыжики высушить в духовке или электрической сушилке. Истолочь в порошок и растереть его со свежим соленым сливочным маслом. Порошок следует вводить в максимально возможном количестве, столько «примет» в себя масло. Масло тщательно перемешивать, возможно использовать блендер на самых низких оборотах. Готовое рыжиковое масло переложить в маленькие стеклянные баночки, обвязать их вощеной бумагой и держать в морозилке. Перед употреблением переставить в холодильное отделение для естественного размораживания. Такое масло является идеальной основой для соусов из рыжиков, прекрасно подходит к вареному картофелю и просто для бутербродов.

### **Масло из соленых рыжиков с крапивой**

Сливочное масло разогреть в комнате в течение 3–5 часов. Соленые рыжики измельчить на мясорубке. Сухие листья крапивы растереть в порошок. Добавить рыжики и крапиву в масло и тщательно вымешать. Полученную массу завернуть в пищевую пленку или выложить в банки или формы и поставить для застывания в морозилку.

*Сливочное масло — 100 г, соленые рыжики — 3 ст. л., сухая измельченная крапива — 1 ст. л.*

### **Помидоры, фаршированные солеными рыжиками с яйцами**

Спелые не очень крупные (лучше одинаковые по размеру) помидоры вымыть, со стороны плодоножки срезать 1/4–1/5 часть, чайной ложкой удалить из середины семена вместе с соком. Посолить и поперчить помидоры изнутри, затем наполнить фаршем, который сверху слегка полить майонезом и посыпать укропом. Подготовленные помидоры уложить на блюдо с бумажной салфеткой и украсить

веточками зелени или листиками салата. Для приготовления фарша соленые рыжики мелко нашинковать и смешать с нарезанным, поджаренным на растительном масле луком и вареными яйцами. В фарш добавить немного чеснока.

### **Рыжики с лимонным соком**

В кастрюлю объемом 2 л налить 0,5 л воды, добавить 2 ст. л. соли и довести до кипения. Затем в кипяток выжать сок половинки лимона (это необходимо, чтобы грибы не теряли цвет). После этого в кипящий маринад надо поместить мелкие хорошо промытые рыжики до заполнения всего объема кастрюли и варить 15 минут (пряности не добавлять). После варки в грибы выжать вторую половинку лимона и дать им постоять 5–7 часов. Перед подачей заправить оливковым маслом и украсить кольцами лука-порей.

*Рыжики — 1 кг, лук-порей — 1 шт., соль — 2 ст. ложки.*

### **Рыжики, тушеные с яблоками**

Шляпки свежих рыжиков оставить целыми, ножки нарезать кружочками и потушить в масле. Через несколько минут к грибам добавить яблоки (1:1) и продолжать тушить. Добавить муку, разведенную в воде, и проварить. Затем добавить сметану, довести до кипения и заправить зеленью.

### **Салат из свежих рыжиков с тертым яблоком**

Отваренные в слегка подсоленной воде рыжики нарезать тонкими дольками, добавить нарезанные кружками отварной картофель, репчатый лук, 2–3 тертых яблока покислее и перемешать с несколькими ложками сметаны.

### **Салат из соленых рыжиков**

Рыжики нарезать мелкими полосками, а очищенный лук и яблоки — брусочками. Перемешать, заправить перцем и сахаром, полить маслом. Украсить кольцами лука или измельченной зеленью.

*Соленые рыжики — 250 г, репчатый лук — 100 г, яблоко — 1 шт., растительное масло — 3 ст. л., молотый черный перец и сахар — по вкусу.*

### **Салат с рыжиками и кальмарами**

Огурец (свежий или соленый), помидоры, грибы, вареный картофель и кальмары нарезать мелкими кубиками, лук нарубить. Подготовленные компоненты перемешать, посолить, поперчить, заправить майонезом, еще раз перемешать и выложить в салатник на листья салата.

*На 10 порций: маринованные рыжики — 200 г, отварные кальмары — 400 г, вареный картофель — 5 шт., репчатый лук — 2 головки, майонез — 1 стакан, молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### **Лесной шашлык из рыжиков**

Перевернуть отобранные рыжики кверху пластинками, посыпать их солью и, как только соль впитается, нанизать рыжики на подготовленные прутики-шампуры и жарить на костре.

## **ПЕРВЫЕ БЛЮДА**

### **Солянка с солеными рыжиками**

Промытые соленые рыжики отварить до готовности, обсушить и нарезать тонкими пластинками. Получившийся при варке бульон процедить. Репчатый лук нашинковать, спассеровать на топленом масле с томат-пастой. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать поперек тонкими пластинками, смешать с пассерованным луком и тушить 5 минут. Маслины промыть и освободить от косточек. В грибной бульон опустить нарезанные грибы, огурцы, пассерованный лук, каперсы, лавровый лист, соль, перец и варить 10–15 минут. Перед подачей заправить солянку сметаной, добавить маслины, ломтики очищенного лимона, зелень укропа и петрушки.

*Соленые рыжики — 400 г, вода для бульона — 3 л, репчатый лук — 50 г, топленое масло — 20 г, томат-паста — 20 г, соленые огурцы — 3 шт., маслины — 20 шт., каперсы, лавровый лист, соль, молотый черный перец, лимон, сметана и зелень — по вкусу.*

### **Рыбная солянка с солеными рыжиками**

Красную рыбу (семга, форель, горбуша) и белую рыбу (судак, карп, треска) отварить целыми кусками, не отделяя от костей. Морковь, корни петрушки, сельдерея и репчатый лук слегка обжарить, добавить томат-пасту и продолжать обжаривать до полной потери влаги. Затем добавить рыбный бульон, сок от консервированных маслин и соленые рыжики, нарезанные лапшой. Все проварить в течение 10–15 минут. Рыбу освободить от костей, разделить на звенья и положить в солянку, туда же положить маслины (8 штук на порцию).

*На 2 порции: красная рыба — 100 г, белая рыба — 100 г, морковь — 20 г, корень петрушки — 10 г, корень сельдерея — 10 г, репчатый лук — 10 г, соленые рыжики средней величины — 6 шт., маслины — 16 шт., томат-паста — 1 ст. л., соль — по вкусу.*

### **Овощная окрошка с рыжиками**

Картофель отварить, остудить, очистить, нарезать мелкими кубиками и сложить в кастрюлю. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, свежие огурцы — от кожицы, соленые рыжики промыть. Все нарезать кубиками и присоединить к картофелю, туда же добавить нашинкованный зеленый лук и укроп. Отваренное вкрутую яйцо охладить и очистить. Белок изрубить и также положить к картофелю. Все залить квасом и перемешать. Желток яйца растереть, добавить к нему горчицу, сахар, соль, развести небольшим количеством кваса и ввести в окрошку. Туда же влить сметану, разведенную квасом, и размешать. Окрошку охладить, окончательно заправить по вкусу солью, горчицей и сахаром и подать к столу.

*Квас — 1 л, картофель — 300 г, соленые рыжики — 150 г, зеленый лук — 120 г, укроп — 30 г, огурцы — 150 г, яблоки — 100 г, яйцо — 1 шт., сметана — 90 г, сахар, горчица и соль — по вкусу.*

### **Суп из соленых рыжиков (старинный русский рецепт)**

Вымочить 1 фунт соленых рыжиков с вечера (12 часов) в холодной воде. Утром стушить с 2 луковицами, пучком зелени (петрушка, сельдерея, порей). Сварить бульон из: 1 фунта баранины с почкой, 0,5 фунта ветчины, побелить 0,5 стаканами муки. Перед отпуском прибавить: ложку уксуса, сахарного песка, 2 ложки измельченных огурцов, добавить рыжики, укроп, вскипятить и подавать.

### **Картофельный суп с солеными рыжиками**

Соленые рыжики отварить, воду слить, грибы мелко нарезать и сложить в кастрюлю. Добавить лавровый лист, пассерованный лук, мелко нарезанный картофель. Все залить кипящим молоком, положить масло и варить до готовности. Суп посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

*Соленые рыжики — 200 г, молоко — 1,2 л, картофель — 250 г, репчатый лук — 1 шт., растительное масло — 1 ст. л., лавровый лист — 1 шт.; соль и зелень — по вкусу.*

### **Суп из рыжиков на мясном бульоне в горшочках**

В горшочек емкостью 0,5 л уложить 150–200 г свежих рыжиков, соль и перец по вкусу. Залить мясным бульоном, закрыть горшочек сочным из пресного теста и поставить в горячую духовку на 25–30 минут.

## **ВТОРЫЕ БЛЮДА**

### **Вареники с рыжиками**

Из муки, молока, яйца и соли замесить некрутое тесто, накрыть салфеткой и выдержать не менее 30 минут. Для фарша грибы и лук мелко порубить и обжарить на растительном масле. Остудить, добавить сыр, измельченный чеснок, посолить и поперчить. Тесто тонко раскатать, вырезать кружки,

на середину каждого положить фарш и защипать края. Вареники варить в кипящей подсоленной воде 7–10 минут, затем вынуть шумовкой и заправить сливочным маслом. Отдельно к вареникам подать сметану.

*Для теста: мука — 200 г, молоко — 0,5 стакана, яйцо — 1 шт., соль — по вкусу.*

*Для фарша: свежие рыжики — 500 г, репчатый лук — 2 шт., растительное масло — 2 ст. л., сыр (твердый, тертый) — 50 г, чеснок — 1–2 зубчика, молотый черный перец и соль — по вкусу, сливочное масло — 2 ст. л., сметана — 6 ст. л.*

### **Свежие рыжики, тушеные в горшочках**

В горшочки емкостью 0,5 л уложить на дно 1–2 клубня картофеля, нарезанного крупными кусочками. Сверху на картофель положить шляпки рыжиков среднего размера, посолить по вкусу и залить свежей сметаной так, чтобы она покрыла все рыжики. Горшочек закрыть сочным из пресного теста и поставить для тушения в духовку. Через 20–30 минут грибы будут готовы. Их сразу же нужно подавать на стол. Сочень, выпеченный на горшочке, используется вместо хлеба.

### **Фрикасе из свежих рыжиков со сметаной**

Подготовленные грибы крупно нарезать и выложить в сковороду с растопленным сливочным маслом. Слегка посолить и жарить, периодически помешивая, до зарумянивания. Когда рыжики будут готовы, добавить сметану, приправить содержимое сковороды солью и перцем. Прогреть фрикасе на слабом огне, постоянно помешивая и не доводя до кипения. Готовое фрикасе немедленно подать горячим к столу с гарниром по вкусу.

*Рыжики (свежие) — 1,2 кг, сливочное масло — 2 ст. л., сметана — 1,5 стакана, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Рыжики по-марийски**

Рыжики помыть и обрезать ножки. Обсушить. Посолить, присыпать небольшим количеством муки. Растопить в сковороде сливочное масло. Начинать обжарку с внешней стороны шляпки. Жарить около 5 минут на среднем огне. Перевернуть. Рыжики должны получиться золотистого цвета с хрустящей корочкой. Подавать на стол сразу же, горячими. На гарнир подходит квашеная капуста, заправленная луком и ароматным подсолнечным маслом.

### **Линь в сметане, запеченный в фольге с рисом и жареными рыжиками**

Подготовленную рыбу посолить, добавить лимонной приправы для рыбы. В брюшко положить дольку лимона и веточку укропа, оставить на полчаса. Рыжики промыть и нарезать (не отваривать!), обжарить на растительном масле (грибы при этом дадут обильный сок). Посолить и тушить рыжики, пока весь сок не выпарится. Добавить лук и стакан горячей воды, убавить огонь и продолжать тушить под закрытой крышкой. Рыбу обвалять в муке и обжарить с двух сторон на сильном огне. Лук нарезать полукольцами, обжарить в масле и добавить сметану. Дать покипеть еще 2 минуты и снять с огня. Выложить рыбу на фольгу, полить сметанным соусом с луком, завернуть и поместить в духовку, разогретую до 180 °С, на 30 минут. Рис для гарнира отварить откидным способом.

*Линь (также допустимы крупный карась или мелкий карп) — 4 шт., сметана — 200 мл, рыжики — 1,5–2 кг, рис — 1 стакан, репчатый лук — 4 шт., лимон — 5–6 долек, укроп — 4 веточки, приправа для рыбы лимонная, растительное масло для жарки, мука для панировки рыбы.*

### **Лосятина с рыжиками**

Лосятину нарезать поперек волокон на 4–5 ломтей и замочить на ночь в маринаде. Для приготовления маринада уксус или вино сварить с пряностями, охладить и добавить растительное масло. Маринад должен покрывать ломти мяса. Перед жаркой дать маринаду стечь, мясо слегка посолить и обжарить в горячем жире до образования светлой румяной корочки. На каждый ломоть мяса положить жареный ломтик шпика и на него — горку тушеных рыжиков. Оставшийся на сковороде жир проварить с водой, добавить сметаны. Полученным соусом полить куски мяса. При подаче на стол мясо уложить

на жареные ломтики белого хлеба или на отваренный рассыпчатый рис. Гарнир — краснокочанная тушеная капуста или свекла.

*Для маринада: уксус (3 %) или столовое вино — 1 стакан, черный перец — 5 горошин, лавровый лист — 1 шт., растительное масло — 2 ст. л.*

*Мякоть лосятины — 600 г, жир для обжаривания, шпик — 4–5 тонких ломтика, свежие рыжики — 300 г, соль — по вкусу.*

*Для соуса: жир, оставшийся от обжаривания, вода — 0,5 стакана, сметана — 1 ст. л.*

### **Говядина по-голландски с маринованными рыжиками**

Филе посолить. Нарезать ломтиками морковь, луковицу, сельдерей, положить в кастрюлю, сверху выложить говядину, черный перец, лавровый лист, облить маслом и запечь в духовке. Приготовить соус: рыжики мелко нарубить, добавить в жидкость от готового жаркого, прогреть на слабом огне 1–2 минуты. Мясо разрезать, переложить поджаренным в масле тертым хреном, облить соусом из жаркого с маринованных рыжиков. Перед подачей подогреть.

*Говяжье филе — 1,5 кг, морковь — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., сельдерей — 1 шт., черный перец — 15–20 горошин, лавровый лист — 5–6 шт., растительное масло — 1–2 ст. л., тертый хрен и соль — по вкусу.*

*Для соуса: жидкость от готового жаркого — 5–6 ст. л., маринованные рыжики (мелко нарубленные) — 7–8 ст. л.*

### **Утка с солеными рыжиками**

Соленые рыжики ополоснуть, обсушить, мелко нарезать и обжарить с луком в масле. Добавить сметану, смешанную с нарубленным крутым яйцом, соль и зелень. Подготовленную тушку утки начинить полученным фаршем, зашить, положить на сковородку или противень и жарить в духовке, часто поливая образующимся соком. Когда утка будет готова, вынуть нитки, нарезать утку порционными кусками и подать с отварным картофелем, зеленью укропа или петрушки.

Аналогично готовится утка, фаршированная солеными груздями.

*Утка — 1 шт., соленые рыжики — 300 г, сметана — 100 мл, сваренное вкрутую яйцо — 1 шт., соль и зелень — по вкусу.*

### **Равиоли с солеными рыжиками**

Для груздей этот рецепт тоже подходит. Приготовить тесто. В муку влить воду, вбить яйцо, посолить, замесить тесто, завернуть его в полиэтиленовый пакет и оставить на 10–20 минут.

Соленые грибы вымочить в холодной воде в течение 1 часа и мелко нарезать. Лук нашинковать. Обжарить лук до прозрачности, добавить грибы, 0,5 стакана кипятка и тушить на медленном огне, пока вода не испарится. Добавить 1 ч. л. муки. Перемешать. Тесто раскатать и нарезать широкими полосами. В середину каждой полосы положить начинку. Накрыть начинку сверху другой полосой теста и хорошо слепить края. Разрезать фигурным ножом или специальной выемкой. Слепить равиоли и отварить.

*Для теста: мука — 300 г, яйцо — 1 шт., вода — 50 мл, соль — по вкусу.*

*Для начинки: соленые грибы (рыжики или грузди) — 300 г, репчатый лук (крупный) — 3 шт., вода (кипяток) — 0,5 стакана, мука — 1 ч. л.*

### **Чебуреки с рыжиками**

В воде развести соль, добавить перец, просеянную муку и замесить тесто. Тесто должно быть эластичным. Раскатать тонкие лепешки (3 мм) диаметром около 20 см. Подготовленные рыжики нарезать тонкими пластинками. Лук с мукой обжарить на сливочном масле до золотистого оттенка, всыпать грибы и тушить на медленном огне под закрытой крышкой. Во взбитые яйца добавить соль, перец и смешать с грибами. Сверху посыпать зеленью и снова перемешать.

На одну сторону лепешки выложить нетолстым слоем приготовленную начинку (1,5–2 ст. п.), накрыть другой стороной, аккуратно похлопывая чебурек, чтобы выпустить из него воздух, хорошо слепить края



чебурека и наколоть его вилкой в нескольких местах. Ножом для нарезки пиццы обрезать все лишнее, хорошо прижать вилкой край чебурека. Обжарить чебуреки в масле.

Подавать такие чебуреки лучше всего с чесночным соусом. Для его приготовления нужно растолочь чеснок с солью и желтками, добавить растительное масло, лимонный сок и посолить по вкусу. Все тщательно перемешать до получения густой массы.

*Для теста: мука — 250 г, вода (теплая) — 1 стакан, соль — 1 щепотка, молотый черный перец — по вкусу.*

*Для начинки: рыжики (свежие) — 100 г, репчатый лук — 1–2 шт., сливочное масло — 3 ст. л., яйцо — 3 шт., сливки (20 %) — 80 мл, зелень (измельченная) — 1 стакан, соль — 1 щепотка, молотый черный перец — 1 щепотка, мука — 1 ст. л.*

*Для соуса: чеснок — 3 зубчика, яйцо (желток) — 2 шт., растительное масло — 4 ст. л., вода — 2 ст. л., лимонный сок — 2 ст. л., соль — 1 щепотка.*

## КОЛБАСЫ

### Колбаса домашняя с рыжиками в жире

Рыжики помыть, почистить, обдать кипятком и нарезать кусочками около 1 см. Жирную свинину нарезать мелкими кубиками (1–2 см) или измельчить на мясорубке с диаметром отверстий сетки 8–10 мм. Смешать мясо и грибы, добавить соль и пряности. Массу тщательно перемешать и наполнить ею свиные кишки, накалывая их по мере наполнения для удаления воздуха. Готовые колбасы перевязать на колбаски (10–12 см), поместить в кастрюлю и кипятить 20–30 минут. Вынуть из кастрюли, обсушить и обжарить на сковороде. После обжарки колбаски следует плотно уложить в банки и залить горячим смальцем. Банки накрыть просушенными стерилизованными крышками и закатать. Как вариант банки можно закрыть пергаментом и перевязать шпагатом. Хранить в темном прохладном месте. Вместо рыжиков можно использовать настоящие грузи.

*Свинина — 3 кг, рыжики — 1 кг, соль — 60 г, перцы черный и душистый (молотые) — по 12 г, чеснок (мелко рубленый) — 20–40 г, смалец — 1,5 кг.*

## ВЫПЕЧКА

### Мясные пирожки с рыжиками

Смешать мясной фарш с рублеными свежими рыжиками, посолить, заправить сметаной, слегка припустить и использовать для пирожков. Тесто использовать дрожжевое.

*Мясной фарш — 3 стакана, свежие рыжики — 300 г, сметана — 1 стакан, соль — по вкусу.*

### Пирог с рыжиками, тушенными в сметане

На половину сочня дрожжевого теста уложить свежие рыжики, тушенные в сметане, закрыть второй половиной сочня и выпекать. Несмотря на простоту рецепта, это очень, очень вкусно. Возможно, вкуснее, чем все остальные варианты пирогов из всех остальных грибов. Пряности в такой пирог не добавляют.

*Дрожжевое тесто, свежие рыжики — 500 г, сметана — 200 г, соль — по вкусу.*

### Чебуреки с рыжиками

Для начинки подготовленные грибы нарезать тонкими стружками. Лук с мукой обжарить на сливочном масле до золотистого оттенка, положить грибы и на медленном огне тушить под закрытой крышкой. Во взбитые яйца добавить соль, перец и смешать с грибами. Сверху посыпать зеленью. Для приготовления соуса чеснок растолочь с солью и желтками, добавить растительное масло, лимонный сок и посолить по вкусу. Все смешать с чесночной массой до густоты. Заранее замесить тесто и разделить его на большие круги. После приготовления начинки выложить ее на середину каждого круга, соединить края теста и выпекать 15–20 минут. Отдельно подать соус.

Для теста: мука — 250 г, вода (теплая) — 1 стакан, соль — 1 щепотка.

Для начинки: рыжики (свежие) — 100 г, репчатый лук — по вкусу, сливочное масло — 3 ст. л., яйцо — 3 шт., сливки (20 %) — 80 мл, зелень (измельченная) — 1 стакан, соль — 1 щепотка, перец — 1 щепотка, мука — 1 ст. л.

Для соуса: чеснок — 3 зубчика, сырой желток — 2 шт., растительное масло — 4 ст. л., вода — 2 ст. л., сок лимона — 2 ст. л., соль — 1 щепотка.

## НАСТОЯЩИЕ ГРУЗДИ

Под названием «настоящий груздь» в литературе и интернете обычно фигурируют несколько видов, общей особенностью которых является белая или желтоватая шляпка с характерным волокнистым опушением по краю. Они обычно не различаются грибниками, так как в соленом виде дают сходный по качеству деликатесный продукт. С точки зрения микологии это неверно, поскольку все виды настоящих груздей достаточно четко отличаются друг от друга и внешне, и местообитанием.

О менее деликатесных груздях — черном, перечном, собачьем и других — мы поговорим в следующем разделе, посвященном млечникам.

**ГРУЗДЬ НАСТОЯЩИЙ ЛИМОННЫЙ** (*Lactarius citriolens*) обладает шляпкой 5–30 см в диаметре. Она желтовато- или кремово-белая, с водянистыми зонами, по краю сильно волокнистая, как бы мохнатая. Пластинки белые. Ножка белая, с желтоватыми пятнами. Мякоть белая, на изломе выделяющая белый млечный сок, на воздухе приобретающий лимонный цвет, со жгучим вкусом и ароматным запахом. Растет в смешанных лесах с участием липы и березы, а также в чистых березняках. Встречается чаще в южных областях. Плодоносит в июне-сентябре.

**ГРУЗДЬ НАСТОЯЩИЙ ВОДЯНИСТО-ЗОНАЛЬНЫЙ** (*Lactarius aquizonatus*) отличается от предыдущего вида меньшими размерами и ярче выраженными водянистыми зонами на шляпке, желтоватым, а не лимонным млечным соком и слабым запахом. Растет в лесах с участием березы, обычно среди зеленых мхов. Может образовывать микоризу также с сосной, ивой и осинкой. Чаще встречается в северных областях, плодоносит в августе-сентябре.

**ГРУЗДЬ НАСТОЯЩИЙ БЕЛЫЙ** (*Lactarius resimus*) отличается от предыдущих видов чисто-белой, без водянистых зон, тонкомясистой шляпкой. Растет в лесах с участием березы на песчаных почвах. Редкий вид. Плодоносит в августе-сентябре.

**У ГРУЗДЯ НАСТОЯЩЕГО ЖЕЛТОГО** (*Lactarius scrobiculatus*) шляпка мясистая, желтая, с водянистыми зонами, до 25 см диаметром. Пластинки желтовато-белые. Ножка желтая, обычно покрытая пятнами. Мякоть белая, млечный сок желтый. Растет в лесах с участием ели, чаще в северных областях. Плодоносит в августе-сентябре. В некоторых регионах его называют «желтой волнухой» или подгруздем.

В России настоящие грузди традиционно считаются одними из лучших грибов. После удаления горечи груздь, как правило, идет на засолку. Соленые грибы приобретают голубоватый оттенок (светло-грязновато-голубоватый), они мясисты, сочны и обладают особым фруктовым ароматом. В старину настоящий груздь считался единственным грибом (помимо рыжиков), годным в засол, его называли «царем грибов». Только в Каргопольском уезде ежегодно собирали до 150 тысяч пудов рыжиков и груздей и солеными вывозили в Петербург. Известен перечень блюд на званом обеде 17 марта 1699 года у патриарха Адриана: «...три пирога долгие с грибами, два пирожка с груздями, грибы холодные под хреном, грузди холодные с маслом, грузди гретые с соком да маслом...» Как видно, во время поста главным украшением стола были всевозможные блюда из груздей.

Грузди очень хорошо прячутся, видимо, из-за короткой толстой ножки. Даже 20-сантиметровые грибы-патриархи часто почти целиком скрыты под листовным и хвойным опадом и лесным мусором. Зато настоящие «груздятники» всегда радуют огромными урожаями, с таких плантаций может заготавливать грибы население целой области. Несмотря на то что единственным микоризным партнером груздя является береза, расти он предпочитает в ельниках (конечно, березы при этом должны стоять поблизости, пусть их и будет совсем немного). Из-за этого у массы грибников складывается впечатление, что настоящий груздь — партнер ели, что в корне неверно. Грузди — гриб действительно массовый, в удачный год всегда растущий большими семьями. Найдя один, следует внимательно осмотреть все вокруг, приподнять листву, проверить подозрительные буторки.

По стране есть десятки известных северных и среднеполосных «груздятников», которые в сезон выдают колоссальные урожаи. Например, в груздятник, расположившийся на стыке Тверской, Новгородской и Вологодской областей (на север от райцентра Лесное Тверской области), ежегодно съезжаются сотни сборщиков и добывают огромное количество грибов. Даже между главными «волнами» (а также до и после них) в хорошем груздятнике можно набрать некоторое количество грибов, как старых, так и молодых. Настоящие таежные груздятники всегда вдалеке от жилья, часто среди болот, нередко добраться до них можно только на машине, причем не абы какой, а чтобы четыре ведущих и клиренс выше пня. Именно в далеких, мрачных и темных сырых среднеполосных березово-еловых груздятниках чаще всего плутают грибники, даже самые опытные. В таких местах очень трудно ориентироваться — солнца обычно не видно даже в ясный день, под ногами темная земля, устланная опадом и поросшая редкой травкой, в воздухе разлита сырость, так любимая груздями. Все стороны света как-то очень быстро становятся одинаковыми... На себе проверял, не просто так пишу. В лесостепи совсем другая картина: в растущих на богатом черноземе березовых колках грузди рассыпаны среди невысокой травы и хотя и прячутся, но как-то без издевки; в светлом солнечном березняке искать их — одно удовольствие.

Перепутать любой из настоящих груздей с каким-то другим грибом может только грибник, ни разу до этого груздя не видевший. Посмотрев однажды на слизистую бахромчатую шляпку, благородный облик и вдохнув удивительный аромат, больше груздь вы не перепутаете ни с кем и никогда. Для тех, кто с груздем еще не встречался, следует знать, что от белого подгруздка (*Russula delica*), помимо войлочной шляпки с опушенными краями, груздь отличается наличием млечного сока<sup>1</sup>, от скрипицы (*Lactifluus vellereus*) — бахромчато-опушенным краем шляпки (у скрипицы он голый), млечный сок перечного груздя (*Lactifluus piperatus*) на воздухе становится оливково-зеленым, да и вкус у него настолько жгучий, что с настоящим груздем его не сравнить, осиновый груздь (*Lactarius controversus*) растет только в сырых осиновых и тополевых лесах. А у маленькой волнушки белой (*Lactarius pubescens*) шляпка существенно меньших размеров, менее слизистая и более пушистая.

При этом, как говорится, о вкусах не спорят. Доподлинно известен факт, что в некоторых областях лесного Поволжья, в Карелии, Мурманской и Вологодской областях и в Западной Сибири местные грибники отдают предпочтение не груздям, а белым подгруздкам, считая их более вкусными.

Грузди обладают прекрасным вкусом и ароматом, «достать» и раскрыть которые не представляет никакого труда. Аромат груздя столь характерен и силен, что даже неопытный грибник, который может попробовать спутать груздь с другими белыми млечниками или подгруздками, сразу отличит сладковатый фруктовый запах только что сорванного груздя от всех прочих его родственников. А нежная, чуть рыхловатая мякоть этого гриба прекрасно ведет себя и в рассоле, и в маринаде, и просто на сковородке.

<sup>1</sup> Кстати, именно благодаря наличию млечного сока настоящий груздь до сих пор используется в русской народной медицине при заболеваниях желудка и бленнорее (остром гнойном конъюнктивите).

Да, грузди можно и жарить (даже без предварительного отваривания), и варить из них суп, но все-таки наилучшим способом переработки для них следует признать засолку и маринование.

Основной способ засолки для груздей — *холодный*<sup>1</sup> с *предварительным вымачиванием* (3–5 суток) или с предварительной бланшировкой (3–4 минуты) с последующим быстрым охлаждением. Однако для лучшего сохранения своеобразного вкуса и аромата срок вымачивания иногда сокращают до 1 суток. Чтобы грибы не закисали, в воду для вымачивания можно добавить соль. Грузди холодной засолки годятся в пищу где-то через месяц-полтора.

Самое сложное в засолке — это отмыть грузди, особенно углубление в центре шляпки, где скапливается основной лесной мусор. При необходимости вполне можно поскрести гриб ножом. При вымачивании грузди обычно складывают в пластмассовую или деревянную посуду и заливают холодной отстоянной водой. Поскольку грибы легче воды, они всплывают, и их надо придавить небольшим грузом, чтобы они были полностью погружены в воду. На следующий день на поверхности появится пена. Это значит, что грибы надо промыть заново, желательно по одному, окончательно удаляя весь сор и загрязнения. Таз также следует промыть и сменить воду на свежую. При дальнейшем вымачивании воду следует менять ежедневно. Чтобы убедиться, что грузди готовы к засолке, следует надрезать один гриб и лизнуть срез. Если не горчит — значит, пора солить.

Имейте в виду: при засолке груздей пряностями не пользуются, чтобы не перебить собственный аромат грибов, исключительно благодаря которому грузди и были выделены людьми среди прочей «толпы» млечников. Вот когда готовые грибы выложены на стол, тогда можно добавить в них чеснок, укроп, лук, растительное масло.

Солить можно как целые грибы, так и нарезанные. Если грузди резать, то сразу на порционные куски, такие, какие приятно было бы наколоть на вилку. После этого грибы складываются слоями в тару для засолки и пересыпаются крупной солью, затем сверху кладется гнет. Часто в первые три дня, когда идет самое активное соковыделение, грибы рекомендуют ежедневно перемешивать. После этого грузди можно оставить «дозревать» в таре, а можно переложить в стеклянные банки, плотно утрамбовав и закрыв завинчивающимися крышками. Из 10 кг свежих груздей получается примерно 7–8 кг соленых.

Согласно старинному *тверскому рецепту*, чтобы приготовить соленые грузди, необходимо отобрать мелкие грузди, не вымачивать их, а только перемыть, дать просохнуть на решетках, затем сложить в большие банки, пересыпав укропом, и каждые два ряда груздей слегка посыпать солью. Гнет не класть, а засыпать сверху побольше соли и прикрыть капустным листом. Перед употреблением грибы вымочить.

Согласно *алтайской методике*, грузди нужно солить следующим образом. Грибы рассортировать и очистить, обрезать ножки и 2–4 дня вымачивать в холодной воде. Воду менять не реже раза в сутки. После вымачивания откинуть на решето или дуршлаг и уложить в бочку, переслаивая пряностями и солью. Грибы накрыть салфеткой, положить под гнетный кружок и груз. Можно докладывать бочку новыми грибами, так как после засолки объем их уменьшится примерно на треть. Над кружком должен появиться рассол. Если в течение суток рассол не появляется, следует увеличить груз. Через 20–25 дней после засолки грибы готовы к употреблению.

По *сибирскому способу* грузди солят вместе с другими млечниками (рыжиками, волнушками). Грибы вымачивают одни сутки, периодически меняя воду, затем промывают и заливают водой еще на день. Засаливают в бочках со специями. Грузди годны

<sup>1</sup> Горячий засол, на мой взгляд, груздям противопоказан, так как при нем грибы теряют свой уникальный аромат. Если вы все-таки решили засолить эти грибы горячим способом, то грузди отваривают не более 10 минут (грибы готовы, когда они начинают оседать на дно, а отвар становится прозрачным), что позволит максимально сохранить их качества.

к употреблению через 40–50 дней. Считается, что сибирский способ засолки позволяет получить самые вкусные грузди.

*Маринование* груздей по классической методике не отличается от такового прочих пластинчатых грибов. Грузди маринуют как отвариванием в самом маринаде, так и заливкой отдельно приготовленным маринадом. Правильно замаринованные грузди не теряют своей хрустящей консистенции. Особо изысканным считается маринование груздей, предварительно (не до полного созревания) засоленных в бочке.

Во многих регионах России распространено *квашение* груздей. При квашении консервантом грибов становится не соль, как при засолке, и не уксус, как при мариновании, а молочная кислота, накапливающаяся в грибной мякоти. Добавление соли при квашении не ведет к полному предохранению груздей от гниения. Молочнокислые бактерии «работают» за счет сахара, содержащегося в грибах и рассоле. При квашении для нормальной жизнедеятельности молочнокислых бактерий первое время важно поддерживать температуру 15–22 °С.

Другие интересные современные способы заготовки груздей — *маринование в томате, заготовка грибной икры и салатов и приготовление заготовки для супов*.

Большая часть кулинарных рецептов, предполагающих использование груздей, опирается на предварительно засоленные грибы. Это совершенно нормально, учитывая, что холодная засолка — основной способ их заготовки. Соленые грузди в последние годы стало нетрудно купить (конечно, не китайские в банках, где вместо груздей бесстыдно уложены темношляпковые шиитаке, а бочковые российские на экобазарах), поэтому вы вполне можете побаловать себя традиционными блюдами из них.

## РЕЦЕПТЫ

### ЗАГОТОВКИ

#### Грузди соленые (старинный тверской рецепт)

Отобрать мелкие грузди, невымачивать их, только перебрать, дать просохнуть на решетках. Затем, посыпав резаным укропом, сложить в большие банки; каждые два ряда груздей слегка посыпать солью. Гнет не класть, а положить сверху побольше соли, прикрыть капустным листом. Перед употреблением грибы вымочить.

*Грузди — сколько имеется, укроп и соль — по вкусу.*

#### Грузди соленые (старинный алтайский рецепт)

Вымоченные в течение 2–4 дней грузди уложить в бочку, пересыпая их пряностями и солью. Над гнетом обязательно должен появиться рассол. Если этого не произошло, груз следует увеличить. Грибы будут готовы через 35 дней.

*На 1 кг груздей: соль — 40 г, зелень укропа — 4–5 г, корень хрена — 10–12 г, чеснок — 4–5 г, лавровый лист — 1 шт., душистый перец — 4 горошины.*

#### Грузди соленые «хрустящие»

Грузди промыть от лесного мусора, после чего замочить в воде на сутки, сменяя воду 2–3 раза.

Крупные грузди нарезать на кусочки, мелкие оставить целыми. Переложить грибы в кастрюлю вместе с лавровым листом, перцем и солью. Добавить немного воды (чтобы грузди не пригорали) и довести до кипения. Уменьшить огонь и варить 30 минут. На дно подготовленных ошпаренных баночек положить оставшиеся приправы. Выложить грибы и залить горячим рассолом. Сверху дополнительно высыпать по 1 ст. ложке соли на банку и закрыть стерильными крышками.

*Грузди — 1 кг, соль — 4 ст. л., сахар — 2 ст. л., черный перец (горошек) — 10 шт., чеснок — 3 зубчика, лавровый лист — 1 щепотка, листья вишни — 1 щепотка, гвоздика — 10 бутонов.*



### Грузди соленые «ароматные»

Грузди очистить от лесного мусора, уложить в большую кастрюлю и залить холодной водой. Варить 1–1,5 часа на среднем огне, постоянно снимая пену. Когда грибы начнут оседать на дно, откинуть на дуршлаг и тщательно промыть. Подготовленные к засолке грибы уложить слоями в емкость, обильно пересыпая каждый слой солью, рубленым чесноком, листьями черной смородины, вишни и зонтиками укропа. Поверх грибов положить сложенную в несколько слоев марлю, затем плоскую тарелку, установить на тарелку груз. Тару с грибами поставить в холодное место. По мере просаливания груздей обязательно следует проверять чистоту марли. Если она становится скользкой, ее нужно промывать, после чего вновь укладывать под груз. Грибы будут готовы через 30–40 дней.

*Грузди — сколько имеется; чеснок (рубленый), свежие листья черной смородины и вишни, зонтики укропа и соль — по вкусу.*

### Икра из соленых груздей (как заготовка)

Репчатый лук мелко нарезать и обжарить на масле. Положить в блендер соленые грузди вместе с обжаренным луком и зеленью и измельчить. Получившуюся массу посолить и поперчить. Готовую икру из соленых груздей переложить в банки и пастеризовать на водяной бане 30 минут.

*Грузди, посоленные по любому рецепту — 500 г, репчатый лук — 1 шт., растительное масло — 3 ст. л., зелень, соль и перец — по вкусу.*

### Грузди под хреном квашеные

Грузди вымачивать 3 дня в холодной (в идеале — ключевой) воде, меняя воду не менее двух раз в сутки, после чего тщательно промыть. На дно тары для заквашивания положить веточки смородины, малины, дуба, наструганный корень хрена, рубленый чеснок, укроп и прочие пряности. Подготовленные грузди чуть просушить и, перекладывая слоями с пряностями и тертым на терке хреном, плотно уложить в тару шляпками вниз. Каждый слой грибов пересыпать солью. Добавить сыворотку с растворенным в ней сахаром. На грибы положить кипяченую холщовую салфетку, деревянный кружок по диаметру тары и гнет. Грибы и деревянный кружок должны быть полностью покрыты рассолом. Если рассола недостаточно, нужно либо увеличить гнет, либо долить подсоленной кипяченой воды. Держать грибы при комнатной температуре 10–15 дней, после чего перенести в холод и дать им вызреть в течение 30–40 дней для набора полноты вкуса. Хранить в прохладном месте.

Если такой возможности нет, тогда следует переложить грузди в чистые ошпаренные банки, пастеризовать на водяной бане 30 минут и закатать крышками.

*На 10 кг груздей: соль — 500–600 г, сахар — 50–70 г, сыворотка — 250 мл, чеснок — 1 большая головка, хрен — 2–3 корня, черная смородина и малина — по 2–3 веточки с листьями, лавровый лист — 4–5 шт., листья дуба — 20 шт., укроп — 5–10 зонтиков, черный и душистый перцы — по 3–4 горошины.*

### Грузди маринованные (варка в маринаде)

Грузди промыть, залить водой и оставить на несколько часов. Слить воду, залить порцию свежей воды (1 л) и отварить грибы, снимая пену. Для маринада в воду вместе с грибами добавить все пряности, кроме чеснока, соль, сахар, уксус и довести до кипения. Уменьшить огонь и варить 15 минут. Чеснок очистить, нарезать тонкими лепестками и положить на дно двух 0,5-литровых стерилизованных банок. Наполнить банки грибами, залить маринадом и накрыть крышками.

*Пропорция (на две 0,5-литровые банки): грузди — 1 кг, соль — 4 ст. л., сахар — 2 ст. л., уксус (эссенция) — 2 ч. л., чеснок — 6 зубчиков, сушеные листья смородины, вишни и лавра — по 1 щепотке, черный перец (горошек) — 8 шт.*

### Грузди предварительной бочковой засолки маринованные

Предварительно очищенные и промытые грузди бланшировать 2–3 минуты, затем выдержать в холодной воде до остывания и уложить в бочку слоями с добавкой пряностей и поваренной соли из расчета 500 г соли на 10 кг грибов. Воды не добавлять — грибы пустят сок. Выдержать грибы от неде-

ли до двух. После такой предварительной засолки грузди промыть в холодной воде, вернуть в бочку и залить свежеприготовленным горячим маринадом.

*Грузди — 10 кг, соль — 500 г; маринад: вода — 2 л, эссенция уксусная (80 %) — 30 мл, лавровый лист — 10 шт., перец душистый — 20 горошин, гвоздика — 15 бутонов.*

### **Грузди, маринованные в томате**

Интересный рецепт, позволяющий получить очень вкусный продукт.

Помидоры и грузди промыть и очистить. Нарезанные помидоры измельчить в блендере и протереть через сито до однородной консистенции. Яблоки очистить от сердцевинки и мелко нарезать. Перцы нарезать небольшими кусочками. Томатное пюре довести в кастрюле до кипения, после чего добавить яблоки и продолжать кипятить вместе с ними на небольшом огне. Через 10–15 минут добавить болгарский перец, давленный чеснок, посолить и поперчить по вкусу. Немного проварив, удалить из соуса все крупные ингредиенты. Грузди отварить отдельно в течение получаса в соленой воде (50 г соли на 1 кг грибов). Разложить грибы по чистым баночкам и залить горячим томатным пюре до краев, после чего закрыть стерильными крышками.

*Грузди — 7 кг, помидоры — 10 кг, перец болгарский — 5 шт., яблоки — 5 шт., репчатый лук — 2 шт., чеснок — 4 зубчика, соль, сахар и черный перец — по вкусу.*

### **Грузди в томатной пасте**

Грузди отварить, переложить в кастрюлю с холодной водой и оставить на сутки, 2–3 раза меняя воду. Затем грибы слегка отжать и нарезать на маленькие кусочки. Репчатый лук мелко нарезать, обжарить на масле, добавить грибы и пряности и тушить 10–15 минут. После этого добавить томатную пасту и тушить еще 5 минут. Вынуть лавровый лист, разложить по банкам и пастеризовать полулитровые 45 минут, однолитровые — 1 час.

*Грузди — 700 г, репчатый лук — 2 шт., томатная паста — 300 г, растительное масло — 1 ст. л., лавровый лист — 2 шт., перец душистый — 5 горошин, соль — 1 ст. л., сахар — 0,5 ст. л.*

### **Салат с груздями**

Грузди крупно нарезать, отварить в подсоленной воде и охладить. Помидоры нарезать дольками, репчатый лук — кольцами, морковь натереть на крупной терке. Перемешать и заправить солью, перцем, растительным маслом, затем потушить 30 минут на слабом огне, добавить мелко нарезанную зелень укропа и влить уксус. Прогреть еще около 10 минут, разложить в ошпаренные банки и закрыть пергаментом или полиэтиленовыми крышками (не герметично).

Салат может храниться до 1 месяца. Для увеличения срока хранения грибы следует пастеризовать.

*Грузди — 1 кг, морковь — 1 кг, помидоры — 1 кг, репчатый лук — 1 кг, укроп (зелень) — 100 г, растительное масло — 50 мл, уксус (9 %) — 1 ст. л., лавровый лист — 4 шт., молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### **Заготовка для супа из груздей**

Грузди очистить и промыть, после чего натереть на крупной терке или крупно измельчить в блендере или комбайне. Поставить на огонь, добавить немного воды (200 мл на 1 кг груздей). Довести до кипения, убавить огонь до среднего, снять пену, посолить по вкусу и варить около 2 часов. Банки простерилизовать. Горячие грибы разложить по банкам, пастеризовать на водяной бане не менее получаса и закатать. Хранить можно при комнатной температуре.

Для приготовления супа добавить по вкусу в кипящую воду или бульон с отваренной картошкой и приправами, варить 10–15 минут.

*Грузди — 1 кг, вода — 200 мл, соль — по вкусу.*

### **Сельдь кусочками в горчичном соусе с груздями**

Рецепт приводится в пропорции для приготовления 10 банок селедки с грибами объемом 0,5 л каждая.

За день до готовки начать приготовление горчичного соуса. Сухую горчицу замешать кипятком до консистенции крутого теста, после чего залить горячей водой и оставить настаиваться 24 часа. После этого с охлажденной массы слить воду и добавить, постоянно помешивая, соль, сахар, яичные желтки, масло, уксус и пряности. Приготовить мучную заливку для разведения горчичной массы: пшеничную муку заварить в кипящей воде и профильтровать через марлю. Развести горячей заливкой горчичную массу, перемешать.

Соленые грузди промыть и нарезать порционными кусочками (2–3 см).

Подготовить соленую сельдь. Лучше всего подойдет бочковая или малосольная. Слишком соленую рыбу желательно предварительно вымочить (на 1 кг сельди — 3 л воды) в течение 4–8 часов, меняя воду каждые 2 часа. Острым ножом снять филе и нарезать на кусочки 2–3 см.

На дно каждой подготовленной банки положить 1 лавровый лист, после чего выкладывать рядами (плашмя) смесь кусочков селедки и груздей, пересыпая их пряностями. Заполненные банки залить горчичным соусом до венчика. После заливки банки закатать, промыть в чистой холодной воде с мылом и хранить в прохладном помещении. Банки не стерилизуют, так как горчичный соус является надежным консервантом.

*Филе сельди — 2 кг, соленые грузди — 800 г.*

*Горчица (порошок) — 30 г, вода (для заливки горчицы) — по необходимости, соль — 40 г, сахар — 100 г, яичные желтки — 2 шт., подсолнечное масло — 100 мл, уксус (6 %) — 700 мл, вода (для мучной заливки) — 200 мл, пшеничная мука — 20 г.*

*Пряности для пересыпки сельди с грибами: черный перец (молотый) — 1,5 г, душистый перец (молотый) — 2,5 г, гвоздика — 0,5 г, мускатный орех (молотый) — 0,5 г.*

### **Заливное из языков с груздями**

Для приготовления используют говяжьи, бараньи или свиные языки. Языки промыть, уложить в эмалированную кастрюлю, залить водой и добавить целые очищенные морковь, корень петрушки, репчатый лук, а также соль и лавровый лист. Варить 1–1,5 часа до готовности. Отваренные языки отделить от бульона, очистить от кожи и нарезать поперек пластинками толщиной 5–8 мм. Соленые грузди промыть (пересоленные при необходимости предварительно вымочить) и нарезать пластинками такой же толщины.

В бульон добавить предварительно замоченные желатин или агар-агар. После их полного растворения бульон профильтровать через 2–3 слоя марли. В 0,5-литровые банки уложить смесь языка и груздей, накрыть крышками и стерилизовать в соляном растворе (225 г соли на 1 л воды) при 105 °С. Охладить при комнатной температуре, хранить в темном прохладном месте.

Перед употреблением банку следует поставить в кастрюлю с холодной водой и постепенно нагреть. Из подогретой банки вынуть ломтики языка и грибов, выложить их на блюдо, украсить зеленью и залить растопленным желе. Подавать после застывания. Аналогично можно приготовить заливное с рыжиками и самыми молодыми белыми грибами.

*Язык — 3,5 кг, соленые грузди — 0,5–1 кг, соль — 150 г, морковь — 200 г, корень петрушки — 100 г, репчатый лук — 200 г, лавровый лист — 10 шт., бульон — 1,8–2 л, желатин — 27 г (или агар-агар — 18 г).*

## **ЗАКУСКИ, САЛАТЫ, СОУСЫ**

### **Бутерброд с солеными груздями, зеленым луком и помидорами**

В измельченные соленые грузди или рыжики добавить репчатый лук и сметану. Перемешать и поместить на ломтики ржаного хлеба, смазанные сливочным маслом. Украсить ломтиками свежих помидоров и зеленым луком.

### **Горячие бутерброды с мясным фаршем и солеными груздями**

Ломти черного хлеба обжарить с одной стороны. В фарш добавить крахмал, сметану, воду, нарезанные соленые грузди, мелко изрубленный лук, заправить солью и перцем, взбить. Покрыть обжаренную

сторону хлеба получившейся массой, затем в большом количестве жира прожарить бутерброд — сначала со стороны, покрытой мясом, затем — с другой. При сервировке на каждый бутерброд можно положить жареное яйцо (глазунью) или обжаренный хрен.

### **Соленые грузди по-гастрономически**

У больших соленых груздей отрезать ножки, так чтобы образовались ямочки. Грибы положить на смазанную маслом сковороду шляпками вниз, обсыпать тертым сыром, насыпая побольше в ямочки, и сухарями, а сверху — опять сыром. Затем посыпать мелко нарезанным зеленым луком, полить сметаной и запечь в духовке. Подавать на сковороде. Отличная закуска к водке.

### **Соленые грузди заливные**

Мелкие шляпки соленых груздей одного размера хорошо промыть и уложить на тарелки (по 3 шляпки на порцию). На каждую шляпку положить по 1 ягодке клюквы, залить желатином и охладить.

### **Соленые грузди с растительным маслом**

Подавать на небольшой тарелке порезанные на крупные части шляпки груздей, политые подсолнечным или льняным маслом.

### **Соленые грузди с репчатым луком**

Крупно порезанные соленые грузди полить растительным маслом и украсить кольцами лука, слегка ошпаренного и вымоченного в уксусе.

*Соленые грузди — 300–400 г, репчатый лук — 1 шт., растительное масло — 2 ст. л.*

### **Свежие грузди с чесноком**

Подготовленные свежие грузди нарезать дольками, заправить чесноком, посолить и обжарить на сливочном или растительном масле до румяной корочки. Подавать с зеленым салатом.

### **Соленые грузди с горячим картофелем и луком**

Выложить на тарелку большую шляпку груздя. На ней уложить кольцами лук, а на второй тарелочке — 2 большие очищенные горячие картошки, сваренные в подсоленной воде. Рядом с горячим и рассыпчатым картофелем — кусочек сливочного масла.

### **Свежие грузди под майонезом**

Свежие грузди отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать ломтиками. Сваренное вкрутую яйцо мелко порубить, смешать с подготовленными грибами, заправить майонезом и посыпать зеленью.

### **Соленые грузди со сметаной**

Отваренные горячие соленые грузди отделить от жидкости, положить в лимонный сок и перемешать. Через 20 минут нарезать их тонкими ломтиками, уложить в салатник, добавить сметану и снова перемешать, посыпать зеленью петрушки и поставить на 5–6 минут в холодильник.

### **Соленые грузди в соусе**

Соленые грузди крупно порезать, залить соусом, выдержать в духовке. За 15 минут до готовности добавить сливки. Для приготовления соуса взять репчатый лук, мелко порубить, залить маслом, выдержать 30 минут, добавить муку, залить овощным отваром.

*Соленые грузди — 200 г, сливки (20 %) — 2–3 ст. л., репчатый лук — 3–4 шт., мука — 1–2 ст. л., растительное масло, овощной отвар.*

### **Икра из соленых груздей**

Соленые грузди изрубить. Репчатый лук поджарить, охладить и перемешать с грибами, добавить растительное масло, соль и уксус по вкусу.

### **Масло из свежих груздей**

Взбить сливочное масло, добавить отваренные в молоке и измельченные в мясорубке грузди, заправить солью и перцем, добавить по желанию томат-пасту.

### **Лук, фаршированный свежими груздями**

У луковиц средней величины срезать верхушки, вырезать сердцевину, опустить на 3–4 минуты в подсоленный кипяток, фаршировать нарубленными и посоленными свежими груздями или рыжиками. Уложить в сотейник, залить сметанно-томатным соусом с луком и запечь в духовке.

### **Салат из свежих груздей и яиц**

Грузди почистить, хорошо промыть, сварить в подсоленной воде и обсушить. Растереть с черным перцем сваренные вкрутую желтки, добавить растительное масло, сок целого лимона (или уксус), размешать и залить этой смесью грибы, слегка помешивая. Готовое блюдо перед подачей на стол посыпать петрушкой.

### **Салат из соленых груздей с огурцами и картофелем**

Грибы промыть, процедить и нарезать ломтиками. Свежие или соленые огурцы, отваренный и очищенный от кожуры картофель нарезать брусочками. Подготовленные продукты смешать, заправить растительным маслом, добавить сахар, посолить и перемешать. Салат выложить на тарелку, посыпать нарезанным зеленым луком и украсить листьями зеленого салата.

### **Салат из соленых груздей с горошком и горчицей**

Крупные шляпки груздей разрезать на части, но не перемешивать, а оставить на месте. Сбоку на тарелку положить нашинкованный репчатый лук, с другой стороны — зеленый горошек и полить смесью растительного масла с горчицей, перцем и корицей.

*Соленые грузди — 500 г, зеленый горошек — 5 ст. л., репчатый лук — 1 шт., готовая горчица — 2 ст. л., растительное масло — 3 ст. л.*

### **Салат из свежих груздей с сельдью**

Свежие грузди очистить, промыть, нарезать кусочками. Обжарить в сковороде (без масла, на собственном соку!) и охладить. Два вареных яйца, томаты, огурцы, лук и грузди мелко нарезать. Соленую сельдь очистить, освободить филе рыбы, вытащить мелкие косточки. Полученное филе сельди нарезать тонкими ровными ломтиками. Все ингредиенты соединить между собой и перемешать. Сметану взбить с солью и перцем. Получившимся соусом заправить салат и разложить его по тарелкам. Оставшееся яйцо нарезать на дольки и вместе с зеленью украсить салат по сторонам блюда.

*Свежие грузди — 300 г, соленая сельдь — 1 шт. большого размера, репчатый лук — 2 шт., сваренное вкрутую яйцо — 3 шт., соленые огурцы (лучше малосольные) — 3 шт., сметана (20 %) — 300 г, свежие помидоры — 3 шт., зелень петрушки (или укропа) для украшения блюда, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Мясной салат с солеными груздями**

Грузди промыть, крупные грибы нарезать, маленькие оставить целыми. Сложить грузди в миску, поперчить, полить уксусом, перемешать и убрать в холодильник. Запеченную говядину нарезать небольшими брусочками. Салат вымыть, обсушить на полотенце и порвать руками. Репчатый лук нарезать тонкими полукольцами, промыть под струей проточной холодной воды. Помидоры нарезать небольшими ломтиками. В салатник с груздями добавить растительное масло, лук и мясо. Все перемешать, уложить салат на тарелку, сверху положить зеленый салат и ломтики помидора. Посыпать жареным кунжутом и сразу подать на стол. Вместо говядины можно взять вареную говяжью печеньку.

### **Соус из соленых груздей с хреном и сметаной**

Грузди промыть под проточной водой, откинуть на дуршлаг, после чего мелко изрубить и обжарить на сковороде на сливочном масле. Добавить мелко рубленые репчатый лук и чеснок и жарить около



5 минут, часто помешивая. Панировочные сухари обжарить на сухой сковороде. В кастрюлю с толстым дном выложить грибы, мелко рубленый зеленый лук, хрен и сметану. Тщательно вымешивая, прокипятить, добавить зелень петрушки и посолить. Добавить к соусу либо панировочные сухари, если он идет ко вторым блюдам, либо обжаренную муку, если к первым. Перемешать, еще раз прокипятить, снять с плиты и дать настояться 5–10 минут. Подавать горячим.

*Соленые грузди — 300 г, чеснок — 5 зубчиков, репчатый лук — 2 шт., сметана — 1 стакан, хрен — 50 г, петрушка — 1 пучок, зеленый лук — 1 пучок, панировочные сухари — 1 горсть (или мука — 1 горсть), сливочное масло для жарки, соль — по вкусу.*

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

### Солянка из свежих груздей

Отваренные в течение 10 минут свежие грузди крупно нашинковать, уложить в кастрюлю, добавить жареный лук, соленые огурцы, острый соус и потушить 5–6 минут. Затем залить грибным отваром, добавить соль, перец и лавровый лист и варить еще 15 минут. Перед подачей на стол заправить каперсами, маслинами и ломтиками лимона (без кожуры).

### Уральская похлебка с груздями

Картофель и морковь нарезать кубиками. Свежие грузди отварить, нарезать и снова положить в бульон. Репчатый лук поджарить на масле. Все овощи положить в кипящий бульон, добавить куски свежей рыбы и варить до готовности. При подаче на стол похлебку посыпать зеленью укропа.

### Суп из свежих груздей на мясном бульоне

Мясной бульон, сваренный с кореньями петрушки и сельдерея, соединить с обжаренными в масле груздями, добавить жареный лук, муку, картофель, нарезанный ломтиками, и варить до готовности. Перед подачей на стол заправить сметаной и зеленым луком, подавать горячим.

### Суп с солеными груздями

Картофель, репу, лук и морковь мелко нарезать и варить в подсоленной воде. Протереть через сито, соединить с отваренными солеными груздями, нарезанными в виде лапши, добавить сливочное масло, пряности, смешать и довести до кипения. Положить рубленую зелень петрушки или сельдерея, заправить сметаной. Подавать в горячем виде.

*Соленые грузди — 100 г, картофель — 100 г, репа — 60 г, морковь — 50 г, сельдерей — 40 г, петрушка — 10 г, репчатый лук — 100 г, сливочное масло — 40 г, сметана — 80 г, лавровый лист, черный перец, укроп и соль — по вкусу.*

### Груздянка

Свежие грузди разрезать на мелкие кусочки, высыпать в кипящую воду и варить 30 минут. Положить нарезанные картофель, морковь, зелень укропа, петрушки, репчатый лук, соль, черный перец горошком и варить до готовности. Добавить манную крупу и прокипятить. Подавать на стол, заправив сметаной.

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

### Грибное рагу из свежих груздей

Очистить грибы, отломив ножки. Большие грузди разрезать на несколько частей. Нарезанный репчатый лук слегка поджарить в 1 ст. л. масла, смешать с грибами и держать на огне, пока из них не испарится вся влага. Добавить муку, несколько помидоров (предварительно сняв кожицу и вынув семена), соль, немного нарезанной зелени. Держать на огне под крышкой до готовности. Подавать очень горячим.

### Жаркое из груздей

Нарезанные кусочками свежие грузди прогреть до выделения сока, добавить кусочки сала, соль, тмин и вместе обжарить. После этого соединить с обжаренными картофелем и репчатым луком.

### Грузди с майонезом

Промытые, очищенные и измельченные свежие грузди отварить в подсоленной воде с 2–3 головками лука. Воду менять 2–4 раза, пока она не перестанет горчить. Затем грибы посолить, поперчить, поместить в сотейник, добавить сливочное масло и поставить в духовку на 30 минут. Подавать на стол с майонезом и отварным картофелем.

### Соленые грузди, запеченные с картофелем

Соленые грузди промыть, нашинковать, смешать с жареным луком. Картофель отварить, нарезать ломтиками, уложить на сковороду, смазанную сливочным маслом. Сверху положить грибы с луком и закрыть их слоем картофеля. Перемешать сметану с мукой, развести водой, залить грузди с картофелем, полить растительным маслом и запечь в духовке.

### Груздевая солянка, запеченная с сухарями

Соленые грузди нарезать ломтиками и слегка потушить с луком и сметаной. На большую сковороду положить слой тушеной квашеной капусты, слой грибов, сверху уложить горкой еще один капустный слой. Полить горку сметаной, посыпать сухарями и запечь. Готовую солянку украсить маринованными сливами.

### Мини-пиццы из творожного теста с солеными груздями

Замесить тесто из творога, растительного масла и яиц. Порционно добавлять муку, смешанную с разрыхлителем. Посыпать солью и сахаром. Дать тесту немного расстояться при комнатной температуре, затем разделить на порционные кусочки и раскатать из них небольшие круглые лепешки. Каждую лепешку смазать майонезом, сверху уложить нарезанные грузди, лук и посыпать тертым сыром. Поставить в прогретую до 180 °С духовку и запекать до готовности (примерно 20 минут).

*Для теста: мягкий творог — 130 г, растительное масло — 3 ст. л., яйцо — 1 шт., соль — 1 ч. л., сахар — 0,5 ст. л., мука — 200–250 г, разрыхлитель — 1 ч. л.*

*Для начинки: соленые грузди, репчатый лук, майонез, сыр.*

### Пельмени с мясом гуся и груздями

Мелко порубить грузди, мякоть гуся, репчатый и зеленый лук. Соединив подготовленные ингредиенты, посолить, поперчить и перемешать начинку. Тесто скатать в жгут и нарезать на равные кусочки. Раскатав кусочки в лепешки, положить на каждую немного начинки и слепить пельмени. Выложить пельмени в кипящую подсоленную воду с добавлением укропа и петрушки. Отварить пельмени с гусем и груздями до готовности и подать со сметаной, посыпав рубленым зеленым луком.

*Тесто (пельменное) — 500 г, гусь (филе) — 200 г, свежие грузди — 200 г, репчатый лук — 1 шт., зеленый лук — 1 пучок, укроп (рубленая зелень), молотый черный перец, соль и сметана — по вкусу.*

### Вареники со свежими груздями и сметанным соусом

Для приготовления теста для вареников в стакан (200 мл) разбить яйцо и долить до краев холодной водой. Перелить в миску, добавить соль, перемешать и порционно подсыпать муку. Вымесить однородное тесто, накрыть миску с тестом пленкой и убрать в холодильник на 30 минут.

Для начинки грузди натереть на мелкой терке или измельчить в блендере (или мясорубке) вместе с репчатым луком. Теплый вареный картофель хорошо размять. Смешать все ингредиенты начинки, приправить по вкусу солью и перцем.

К вареникам приготовить соус. Для этого смешать сметану, мелко нарезанный свежий укроп и приправить по вкусу чесноком, пропущенным через пресс. Посолить по вкусу.

Тесто раскатать в тонкий пласт, вырезать кружки и положить 1 ч. л. начинки в центр каждого кружка. Соединить края, чтобы получились вареники. Отварить в подсоленной воде и подавать горячими с соусом.

*Для теста: яйцо — 1 шт., вода — 180 мл, мука — 2,5 стакана, мука (для замеса) — 1–2 ст. л., соль — 1 ч. л.*

*Для начинки: свежие грузди — 500 г, картофель (отварной) — 200 г, репчатый лук — 1 шт.*

*Для соуса: сметана — 200 мл, укроп (свежий) — 0,5 небольшого пучка, чеснок — 1–2 зубчика, соль — по вкусу.*

### **Духовое мясо со свежими груздями**

Мясо нарезать небольшими кусками, обжарить, влить немного бульона и потушить. Свежие грузди промыть, нашинковать и обжарить с луком. Морковь нарезать тонкой соломкой, картофель — кубиками. Все разложить по горшочкам, посолить, добавить бульон, в котором тушилось мясо, сметану и пряности и тушить в духовке до готовности.

*Говядина или нежирная свинина — 500 г, свежие грузди — 500 г, морковь — 200 г, картофель — 200 г, сметана, пряности и соль — по вкусу.*

### **Куриные зразы с печенью и солеными груздями**

Белый хлеб замочить в молоке. Четверть луковицы измельчить и обжарить с печенью на растительном масле до готовности, посолить и поперчить. Размять печень вилкой (или измельчить в блендере), но не в пюре, а чтобы оставались ощутимые кусочки. Грузди нарезать кубиками и смешать с печенью. В фарш добавить измельченные в блендере луковицу и чеснок, размоченный хлеб, измельченную зелень, соль и перец. Фарш вымешать и отбить. Влажную ладонь опустить в панировку (например, тонкие овсяные хлопья). Затем на ладони ложкой распределить фарш, добавить начинку и собрать концы фаршевой лепешки. Зразы дополнительно обсыпать панировкой и обжарить на растительном масле. Подавать с вареным картофелем и груздями в сметане или измельчить соленые грузди со сметаной, укропом и чесночком в блендере и полить этим соусом зразы и картофель.

*Курица (фарш) — 1 кг, сухой белый хлеб — 2 шт., молоко — 150–200 мл, репчатый лук — 1 шт., чеснок — 2 зубчика, укроп и кинза — по 3–5 веточек, овсяные сухари (для панировки), растительное масло, соль и перец по вкусу.*

*Для начинки: куриная печень — 250 г, соленые грузди — 100 г, растительное масло, соль и перец по вкусу.*

### **Утка с груздями**

Утку нафаршировать солеными груздями и жарить в сотейнике. Для гарнира соленые очищенные огурцы мелко порубить, добавить укроп, пряности, залить крепким бульоном, добавить сахар и довести до кипения.

*Утка — 1 шт., соленые грузди — 200 г, масло для жарки утки — 100 г, сметана для смазывания утки — 1 ст. л., соленые огурцы — 2 шт., укроп, пряности, сахар, бульон.*

### **Пудинг из соленых груздей**

Грузди промыть под проточной водой, откинуть на дуршлаг, обсушить и мелко изрубить. Репчатый лук мелко нарезать и обжарить на сливочном масле. Добавить к луку грузди и жарить 15–20 минут. Два сырых яичных желтка растереть с маслом и соединить с замоченным в молоке, отжатым и пропущенным через мясорубку хлебом. Когда грибы остынут, добавить яично-хлебную массу, остывшие желтки, рубленую зелень петрушки, соль, пряности и хорошо перемешать, понемногу добавляя взбитые яичные белки.

Готовую грибную массу выложить в смазанную жиром и посыпанную молотыми сухарями форму для пудинга, закрыть крышкой и запечь в духовке при 180 °С до готовности. Готовому пудингу дать остыть, нарезать порционными кусками и полить растопленным маслом.

*Соленые грузди — 1 кг, репчатый лук — 2 шт., сливочное масло — 50 г, яйцо — 8 шт., белый хлеб — 300 г, молоко — 2 стакана, сухари (молотые) — 2 ст. л., соль и пряности — по вкусу.*

## КОЛБАСЫ, КОПЧЕНОСТИ

### Колбаса домашняя с груздями в жире

См. «Колбаса домашняя с рыжиками в жире».

### Копченый заяц с груздями

Чеснок очистить, вымыть, истолочь и смешать с лимонным соком. У заячьих тушек аккуратно расплющить крупные кости и суставы, положив между двумя разделочными досками. Каждую подготовленную тушку натереть смешанным с лимонным соком чесноком и повесить для просушки на 3–4 дня в продуваемом тенистом месте.

Приготовить рассол, добавив в кипящую воду соль, сахар, лавровый лист, ягоды можжевельника и прочие пряности, кипятить в течение 5 минут. Рассол остудить и залить им тушки, уложенные в посолочную емкость. Оставить при комнатной температуре на 2 дня, периодически переворачивая тушки на другую сторону. После этого обсушить мясо полотенцем и слегка проветрить, затем нашпиговать мелко нарезанным шпиком. Приготовить фарш из нарезанных грибов и шпика, выложить в тушки и зашить их. Коптить тушки горячим способом в течение 4 часов, периодически сбрызгивая зайчатину оставшимся рассолом.

*Заячьи тушки — 3 шт., чеснок — 10 г, лимонный сок — 50 мл, шпик — 300 г.*

*Для рассола: вода — 5 л, соль — 200 г, сахар — 15 г, лавровый лист — 2–3 шт., можжевельник — 10 ягод, имбирь (свежий) — 4–5 г, красный жгучий перец (молотый) — 10 г.*

*Для фарша: свежие или соленые грузди в пропорции со шпиком 10:1.*

## ВЫПЕЧКА

### Праздничный пирог с солеными груздями

Пласт дрожжевого, хорошо перебродившего и подошедшего теста уложить на противень. Края сочня поднять на 1 см. Уложить небольшие соленые грузди одного размера (не больше диаметра граненого стакана) рядами, плотно один к другому, вверх пластинками. На каждый груздь положить небольшое количество мясного фарша, припущенного в сливках или в нежирной сметане. Закрыть весь пирог тонким (0,5 см) листом теста и выпекать в духовке.

*Дрожжевое тесто; соленые грузди — 1 кг, мясной фарш — 0,5 кг, сливки (20 %) или сметана — 1 стакан, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### Пирог с солеными груздями и луком

Сахар растворить в простокваше и, продолжая помешивать, добавить понемногу растительное масло, лимонную кислоту и муку. Муки использовать столько, сколько потребуется для того, чтобы тесто получилось легким. Хорошо вымесить 2 части теста, раскатать их в пласт, положить на смазанный маслом противень, ровным слоем выложить на нижний пласт начинку и закрыть верхним пластом оставшегося теста. Края обоих пластов защипать по бокам, в середине верхнего сделать отверстие для выхода пара из начинки во время выпечки пирога. Пирог смазать яйцом и выпекать в духовке.

Начинку готовить так. Лук мелко нарезать и обжарить на сковороде в растительном масле. Как только лук начнет желтеть, добавить промытые, обсушенные и нашинкованные соленые грузди, поперчить по вкусу и слегка поджарить вместе с луком.

*Для теста: растительное масло — 1 стакан, простокваша — 1 стакан, сахар — 0,5 стакана, мука, кислота лимонная на кончике ножа, соль.*

*Для начинки: соленые грузди — 500 г, репчатый лук — 2 шт., растительное масло — 3 ст. л., молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### Пирог со свежими груздями и квашеной капустой

Капусту промыть и начать тушить под крышкой. Добавить 1 ст. л. масла, измельченные грузди, пассерованный на масле нашинкованный репчатый лук. Все перемешать, посолить и тушить до готовности, после чего охладить. Дрожжевое тесто раскатать и переложить на смазанный маслом противень. Выложить на тесто начинку, сделать пирог и запечь в духовке.

*Для теста: мука — 3 стакана, яйцо — 4 шт., сливочное масло — 3–4 ст. л., дрожжи.*

*Для фарша: квашеная капуста — 500 г, свежие грузди — 500 г, репчатый лук — 1 шт., соль — по вкусу.*

### Открытый пирог с солеными груздями и картофелем

В теплом молоке развести сахар и дрожжи и оставить на 15 минут, чтобы опара запузырилась. Яйцо взбить с солью, смешать с растительным маслом, подошедшей опарой и порционно всыпать всю муку. Замесить мягко тесто, скатать его в шар и накрыть полотенцем. Оставить тесто в теплом месте на 30 минут.

Мелко нарезать лук. Соленые грузди промыть, обсушить и нарезать тонкими ломтиками. Картофель нарезать пластинками, сыр натереть на терке.

В смазанную маслом жаропрочную форму с бортиками уложить тесто, раскатанное толщиной 5 мм. Смазать тесто сметаной, на сметану положить грузди, затем лук и картофель. Картофельный слой посолить, смазать сметаной и посыпать сыром. Запекать в прогретой до 180 °С духовке 30–35 минут. Готовый пирог подавать со сметаной.

*Для теста: молоко — 100 мл, дрожжи — 20 г, мука — 250 г, яйцо — 1 шт., растительное масло — 1 ст. л., сахар — 0,5 ч. л., соль — по вкусу.*

*Для начинки: соленые грузди — 300–400 г, картофель — 400 г, репчатый лук — 150 г, твердый сыр — 150 г, сметана (или майонез) — по вкусу.*

### Кукурузные чебуреки с индейкой и свежими груздями

Для начинки мясо индейки нарезать маленькими кусочками, посолить и обжарить до золотисто-розового цвета. Отдельно обжарить свежие грузди, зеленый лук, чеснок и смешать с кусочками мяса. Сверху залить майонезом, смешанным с мукой, и около минуты подержать на огне. Замесить тесто и разделить его на большие круги. На середину каждого круга выложить начинку, соединить края теста и выпекать 15–20 минут. Чебурек подавать холодным.

*Для теста: кукурузная мука — 150 мл, вода (теплая) — 1 стакан, соль — 1 щепотка.*

*Для начинки: индейка (филе) — 200 г, свежие грузди (нарубленные) — 1 стакан, чеснок — 1 зубчик, зеленый лук — по вкусу, мука — 1 стакан, майонез — 20 г, шалфей (сухой) — 1 ч. л., молотый черный перец — 1 ч. л., соль — 1 щепотка.*

## МОЛОЧАЙ

**Молочай** (*Lactifluus volemus*) обладает мясистой и плотной шляпкой 6–10 (до 15) см в диаметре. Она плосковыпуклая, в центре немного воронковидная, вдавленная, голая, сухая, красновато-бурая или желто-бурая, иногда растрескивающаяся. Мякоть белая, на разрезе буреющая, вкус пресный. Млечный сок очень обильный, липкий, белый, на воздухе буреет, затем делается черным и тягучим, на вкус сладковатый. Пластинки сначала желтоватые, затем коричневатые, тонкие, частые, при надавливании буреют. Ножка 6–10×1–2,5 см, ровная или несколько вздутая посередине, одного цвета со шляпкой или немного светлее ее. Обитает в средней и южной лесной полосе, образует микоризу с лещиной и дубом. Населяет хвойные и лиственные леса европейской с их участием. Растет либо одиночно, либо небольшими группами по 2–3 гриба. Плодоносит в июле-октябре.

Молочай (другие его названия — подмолочник, подорешник, груздь красно-коричневый) — очень интересный гриб. Он представляет собой как бы переходную ступеньку



от млечников истинно благородных (рыжики и настоящие грузди) к млечникам попроще (волнушки, чернушки, серушки, горькушки, скрипицы и т. п.). Обладая обликом вторых, он имеет при этом сладковатый фруктовый вкус и аромат первых. В связи с этим те, которые хорошо знают этот гриб, поступают с ним при заготовке или приготовлении блюд как с груздями и рыжиками, а те, которые не отличают его от всяких красноокрашенных горькушек-краснушек-молоканок, вымачивают и вываривают, хотя в этом нет никакой необходимости, а только перевод ценного продукта. С точки зрения заготовок гриб не очень понятен для российских грибников, так как вкус при засолке и мариновании сильно меняется и приобретает явные нотки морепродуктов (омары, креветки), консистенция становится резиновой. При обычной же готовке (в свежем виде) он очень хорош в жареном и тушеном виде, а из сырых молочаев, просто добавив лук, сыр и майонез и выдержав такую смесь сутки в холодильнике, можно приготовить отличный салат. Все рецепты, приведенные выше для рыжиков и груздей, подходят и для молочая. На Западе этот гриб считается деликатесным (из него делают сладкие грибные соусы, варенье и цукаты или просто бланшируют или жарят), у нас же его часто игнорируют. К сожалению, молочай у нас довольно редок, хотя в последние несколько лет он начал зримо наращивать свою численность.

## ЗАГОТОВКИ

### Молочай холодной засолки пряный

Подготовленные грибы промыть холодной водой, дать обсохнуть. В тару для засолки на дно уложить черносмородиновые и лавровые листья и душистый перец. Грибы выкладывать шляпками вверх, пересыпать солью и молотым черным перцем. Когда тара будет заполнена, сверху снова положить листья черной смородины, лавровый лист и душистый перец, накрыть подорешники кулинарной матерчатой салфеткой, кружком и придавить грузом. Грибы будут готовы через 1 месяц.

*Молочай — 3,5 кг, соль — 0,5 стакана, листья черной смородины — 100 г, лавровый лист — 6–7 г, душистый перец (горошек) 3–4 г, черный перец (грубого помола) 15–20 г.*

### Молочай, маринованные без уксуса

Грибы почистить и промыть. После этого в чистые банки уложить на дно листья смородины, зонтики укропа, черный перец и чеснок (зубчики предварительно разрезать пополам) и заложить молочай. Приготовить горячий соляной раствор и залить им грибы так, чтобы грибы были полностью им покрыты. После этого прикрыть банки крышками и оставить на 12–16 часов в темном месте при комнатной температуре, после чего банки убрать в холодильник. Молочай будут готовы через 6–8 дней. Из-за процесса брожения банки могут протечь, поэтому следует поставить их в поддон.

*Молочай — сколько имеется; горячий рассол: в 1 стакане воды растворить 1,5–2 ст. л. соли; пряности (на одну банку 0,5–1 л): листья черной смородины — 2–3 шт., укроп — 3–4 зонтика, черный перец — 7–10 горошин, чеснок — 5–8 зубчиков.*

## ДРУГИЕ МЛЕЧНИКИ

Помимо настоящих груздей, рыжиков и молочая все прочие собираемые млечники отличаются более или менее выраженным в сыром виде горьким или жгучим вкусом<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Некоторые млечники обладают неедким и/или негорьким млечным соком (например, млечники белый, камфорный, лиловеющий, неедкий, нейтральный и др.), однако их невыразительный вкус, небольшие размеры и часто довольно тонкая и рыхлая мякоть не позволяют рассматривать их в одном ряду с настоящими груздями, рыжиками и молочаем. Более того, хотя вымачивание или бланширование/отваривание для них не обязательно, оно улучшает их органолептические свойства в процессе последующей засолки.

К таким грибам относятся разнообразные горькие грузди (пергаментный, перечный, осиновый, синеющий, черный и др.), серушка, краснушки (несколько видов), горькушка, волнушки розовая и белая (белянка), скрипица, гладыш (дуплянка), собственно млечники (последних около 20 видов, обычно называемых грибниками просто собирательным словом «молоканки»). Один из важных признаков млечников (в том числе рыжиков и груздей) — цвет их млечного сока и наличие или отсутствие изменения его окраски на воздухе.

**ГРУЗДЬ ДУБОВЫЙ**, или **РЫЖИК ДУБОВЫЙ** (*Lactarius zonarius = insulsus*) образует микоризу с дубом, буком и лещиной, населяет широколиственные леса или леса с участием этих деревьев. Шляпка 3–12 см в диаметре, плоскоокруглая, затем воронковидная, с волнистым завернутым краем, часто неправильной формы, беловато-оранжевая, рыжеватая или оранжево-кирпичная с более темными концентрическими зонами. Пластинки беловато-кремовые или чуть желтоватые. Ножка 3–7×1,5–3 см, одноцветная со шляпкой, но при этом более светлого оттенка, с выраженными темными округлыми вдавлениями (ямками). Мякоть белая или кремовая, с приятным запахом, на изломе слегка розовеет и выделяет жгуче-едкий водянисто-белый необильный млечный сок. Растет в дубовых и широколиственных лесах в центральных и южных регионах европейской части России. Плодоносит в июле-сентябре. Используется для засола.

**ГРУЗДЬ ОСИНОВЫЙ**, или **ТОПОЛЕВЫЙ** (*Lactarius controversus*) образует микоризу с осинами и тополями, населяет осиновые и тополевые леса и опушки. Шляпка 7–25 см, мясистая, сначала выпуклая, потом воронковидная, с завернутыми вниз бахромчатыми краями, грязновато-белая, с более или менее яркими розоватыми или водянистыми концентрическими зонами, в сырую погоду слизистая или липкая. Мякоть очень плотная, белая, с возрастом желтеющая в ножке и розовеющая в шляпке, без запаха, с жгучим вкусом. Млечный сок белый, не изменяющийся на воздухе, горький или едкий. Пластинки беловатые или слегка розоватые, очень частые. Ножка короткая, 3–5×1–3 см, плотная, к основанию суженная, белая или одноцветная со шляпкой, сверху мучнистая. Селится по всей умеренной и лесостепной лесной зоне, плодоносит в июле-сентябре. При заготовке требуется предварительное отваривание или вымачивание, используется для засолки и маринования.

**ГРУЗДЬ ПЕРГАМЕНТНЫЙ** (*Lactarius pergamenus*) образует микоризу со многими лесными породами, населяет хвойные и лиственные леса. Встречается по всей умеренной лесной зоне, но всюду нечасто и необильно. Плодоносит обычно с августа по сентябрь. Шляпка 4–10 см, сначала плосковыпуклая, затем воронковидная, морщинистая или гладкая, белая, к старости желтеющая. Мякоть белая, горькая, млечный сок белый, на воздухе его окраска не изменяется. Пластинки частые, желтоватые. Ножка 6–12×1–2 см, плотная, белая, одноцветная со шляпкой, снизу суженная. От близкого перечного груздя отличается более высокой ножкой и негладкой шляпкой. При заготовке требуется предварительное отваривание или вымачивание, используется для засолки и маринования.

**ГРУЗДЬ ПЕРЕЧНЫЙ** (*Lactifluus piperatus*) — крупный гриб, который образует микоризу с дубом и березой и населяет леса с участием этих пород. Шляпка белая, с возрастом желтоватая, в отличие от настоящих груздей — без концентрических зон, 10–20 см, мясистая, плотная, сначала плоская, с завернутым краем, потом вогнутая, матовая, неопушенная, сухая. Мякоть грубая, плотная, белая, на разрезе становится голубовато-синей, с острым перечным вкусом и слабым запахом ржаного хлеба. Млечный сок очень

обильный, жгучий, белый<sup>1</sup>. Пластинки белые или кремовые, очень частые, узкие. Ножка 5–8×1–2,5 см, плотная, гладкая, белая, иногда с желтоватыми пятнами. Распространен по всей умеренной и лесостепной зоне, плодоносит с июля по октябрь. Используется для засолки и маринования. Требуется обязательного длительного вымачивания (3–5 дней), а иногда и последующего отваривания. В засолке становится очень приятной хрустящей консистенции, но, несмотря ни на какие обработки, все равно слегка горьковат. Отличным решением служит консервирование перечного груздя в томатном соке: при этом его жгучесть гармонично дополняется вкусом помидоров и пряностей и не воспринимается как что-то избыточное. Помимо заготовок используется в свежем и сушеном виде для придания блюдам перечного запаха и вкуса, а иногда и просто для готовки в свежем виде. Для жарки, например, гриб нужно отварить в течение 20–30 минут, предварительно удалив пластинки (в них сосредоточен максимум горечи, как и у некоторых подгруздков). Если вы не любите острые блюда, можно отварить второй раз. Затем перечные грузди нужно нарезать и обжарить с луком, чесноком и зеленью. Подавать со сметаной.

**ГРУЗДЬ СИНЕЮЩИЙ, или СОБАЧИЙ** (*Lactarius repraesentaneus*) образует микоризу с березой и ивой и предпочитает сырые лиственные и смешанные леса. Шляпка 7–20 см, толстомясистая, распростертая и в середине вдавленная, желтоватая, со слабо заметными концентрическими зонами, с торчащими волосками, по краям мохнатая, в сырую погоду слизистая, при надавливании лиловеет. Мякоть белая, плотная, горьковатая, млечный сок белый, на воздухе становится лиловым. Пластинки частые, узкие, бледно-желтые, при надавливании с темными пятнами. Ножка 3–10×1–3 см, бледно-желтая, с пятнами, внутри рыхлая, при созревании полая, от прикосновения синеет. От настоящего желтого груздя легко отличается тем, что сок у последнего становится на воздухе ярко-желтым, а не лиловым. Гриб селится по всей умеренной лесной зоне, плодоносит с июля по октябрь. Используется для засолки и маринования, требует предварительного отваривания и/или вымачивания.

**ГРУЗДЬ ЧЕРНЫЙ, или ЧЕРНУШКА** (*Lactarius turpis*) образует микоризу с березой, реже сосной и елью. Населяет леса различного типа с участием березы, предпочитает изреженные, хорошо освещенные мшистые места, просеки, обочины лесных дорог, вырубki. Шляпка 4–30 см в диаметре, толстая, мясистая, плотная, слизистая, липкая, вначале плосковыпуклая, потом воронковидная, оливково-бурого, почти черного цвета, со слабо заметными концентрическими зонами, у молодых плодовых тел края шляпки волосистые, завернутые вниз. Мякоть плотная, грубая, белая, на изломе буреющая, острая. Млечный сок обильный, белый, жгуче-острый. Пластинки грязновато-белые или кремовые, потом желтоватые, частые, тонкие, у старых грибов с буроватыми пятнами. Ножка 2–8×1–3 см, плотная, с возрастом полая, книзу суженная, буровато-зеленая, с пятнами. Населяет всю умеренную лесную зону, встречается часто и обильно. Используется для засолки и маринования, требуется предварительное отваривание или вымачивание.

**СКРИПИЦА** (*Lactifluus vellereus*) образует микоризу с березой и селится в любых лесах с ее участием. Шляпка 6–25 см, очень мясистая, плотная, плоская, позже воронковидная, слабоопушенная, молочно-белая, с возрастом желтовато-белая и с желтыми пятнами, без концентрических зон, сухая, с завернутыми внутрь краями. Мякоть плотная, толстая, жесткая, скрипучая, белая, очень горькая. Млечный сок обильный, жгуче-едкий, белый, на воздухе медленно желтеет. Иногда на пластинках рядом с белыми капельками

<sup>1</sup> У очень близкого *груздя сизоватого* (*Lactarius glaucescens*), который грибники обычно не отличают от перечного, белый млечный сок на воздухе зеленеет.

сока у скрипиц появляются прозрачные, что вводит грибников в заблуждение. Такие капельки — не млечный сок, а избыточная влага, от которой гриб избавляется в слишком дождливую погоду. Пластинки нисходящие, белые или кремовые, нечастые, толстые, с возрастом желтеют. Ножка короткая и толстая, 3–10×1,5–3,5 см, плотная, одноцветная со шляпкой. Гриб любит песчаные почвы и часто сильно загрязнен песком, как, к примеру, обыкновенный строчок. Из-за очень горькой мякоти редко поражается личинками насекомых. Плодоносит с июля по октябрь, встречается очень часто и обильно по всей средней и северной лесной зоне (кроме Крайнего Севера). От подгруздков, с которыми начинающие грибники часто скрипицу путают, она отличается наличием млечного сока, от груздей пергаментного и перечного — опушенной шляпкой и желтеющими с возрастом редкими пластинками. Используется для засолки и маринования, но гриб в этом плане очень неблагодарный. Требуется минимум трехдневное вымачивание, желательно еще и с последующим отвариванием, и все равно в засолке гриб приобретает не очень приятный запах и сохраняет несколько жгучий вкус.

**ГЛАДЫШ**, он же **МЛЕЧНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ** или **ДУПЛЯНКА** (*Lactarius trivialis*) образует микоризу с сосной, елью и березой. Шляпка 8–15 см, довольно мясистая, сперва полушаровидная или выпуклая, затем уплощенная и вдавленная, часто неправильной формы, слизистая, различных оттенков фиолетово-сиреневого или палево-буроватого, у старых грибов желтовато-сиреневая или розовато-буроватая; концентрические зоны не выражены. Пластинки частые, у молодых грибов беловатые, с возрастом палевые, при повреждении приобретают серо-зеленую окраску от млечного сока. Мякоть белая, крепкая, затем рыхлая, острая, с жгучим белым млечным соком, при высыхании становящимся оливково-коричневым. Ножка 0,5–1,5×5–10 см, ровная, цилиндрическая, с возрастом полая, одноцветная со шляпкой, но с желтоватым оттенком.

Встречается часто и большими группами в лесах любого типа по всей лесной зоне. Используется для засолки и маринования после недолгого предварительного вымачивания.

Близкая к гладышу серушка отличается менее слизистой шляпкой с выраженными темными концентрическими зонами, более редкими пластинками иной окраски, а также ватным содержимым ножки.

**МЛЕЧНИК СЕРО-РОЗОВЫЙ** (*Lactarius helvus*) образует микоризу с сосной, реже с елью и березой и населяет влажные леса с их участием; часто встречается по окраинам сфагновых болот, заросшим соснами. Шляпка 7–15 (до 20) см, плотномясистая, розовато-бурая, иногда с серым оттенком, сначала плоская, затем глубоковоронковидная, с завернутым краем, в сухую погоду с шелковидным блеском. Мякоть светло-желтая, палевая, плотная и хрупкая, с характерным сильным пряным и довольно неприятным, напоминающим цикорий или любисток запахом. Млечный сок водянисто-белый, на воздухе не изменяется или чуть желтеет, слабо острый. Пластинки частые, тонкие, сначала беловатые, затем палевые до розоватых, иногда с ржавыми пятнами, на сломе серо-зеленые. Ножка 5–12×1–2,5 см, цилиндрическая, полая, одноцветная со шляпкой, сверху более светлая и мучнистая, снизу с беловатыми волокнами. Селится по всей умеренной лесной зоне, часто, местами обильно. Плодоносит с июля по октябрь. Используется для засолки и маринования после недолгого предварительного вымачивания. В засолке приобретает красивую ярко-желтую окраску.

**СЕРУШКА** (*Lactarius flexuosus*) образует микоризу с березой и осиной, населяет лиственные леса с их участием, растет на опушках, открытых травянистых участках леса, вдоль лесных дорог, одиночно и группами. Шляпка 4–12 см, плотномясистая, выпуклая, затем воронковидная, с неровным волнистым краем, серовато-фиолетовая со свинцовым оттенком, с заметными темными концентрическими зонами. Мякоть белая, плотная,



с фруктовым или чуть пряным запахом. Млечный сок водянистого или белого цвета, не изменяющийся на воздухе, на вкус очень едкий. Пластинки сравнительно редкие и толстые, бледно-желтоватые. Ножка 5–8×0,8–2 см, светло-сероватая, одноцветная со шляпкой или чуть светлее, иногда вздутая, сначала плотная, потом полая. Селится по всей умеренной лесной зоне. Это высокоурожайный гриб, который плодоносит часто и обильно с июля по октябрь. Используется для засолки и маринования после предварительного вымачивания. Вымачиванием серушек не следует пренебрегать, как часто поступают в центральных регионах европейской части России, иначе, как выразился один мой знакомый, «воздействие этих грибов на организм будет очень точно отражать их название». Обычно серушки солят в смеси с другими млечниками, а не сами по себе.

От довольно похожего гладыша отличается неклежкой шляпкой, неполой ножкой и гораздо более жгучим вкусом.

**ВОЛНУШКА РОЗОВАЯ** (*Lactarius torminosus*) образует микоризу исключительно с березой. Шляпка 4–15 см, розовая, розовато-красная, шерстисто-волокнистая, с завернутым лохматым краем, в середине вдавленная, зрелая — до воронковидной, влажная, в сырую погоду слизистая, клейкая, плотномясистая, с ясно выраженными концентрическими зонами, хорошо заметными даже у старых грибов. Мякоть ломкая, рыхлая, палевая, острая, со слабым смолистым запахом. Млечный сок обильный, белый, горький. Пластинки кремовые или бледно-охристые с розоватым оттенком, узкие, тонкие. Ножка 2–7×0,8–2 см, ровная или книзу суженная, полая, гладкая, бледно-розовая, ломкая. Гриб населяет всю северную и умеренную лесную зону, встречается в любых лесах с участием березы, часто и обильно; это, наравне с груздями, рыжиками и чернушкой, один из самых собираемых млечников. Предпочитает светлые травянистые опушки, отдельные березовые рощи, часто вырастает под одинокими березами, стоящими в поле. Нередко появляется в черте города, будучи занесенной с саженцами берез из питомников. Плодоносит с июня по ноябрь (до серьезных заморозков). Используется для засолки и маринования, требует обязательного предварительного вымачивания.

**ВОЛНУШКА БЕЛАЯ** (*Lactarius pubescens*) — «младшая сестра» розовой волнушки. Она обычно мельче, с более тонкой мякотью, всегда более светлой окраски и без выраженных концентрических зон, плодоносит не так обильно. Шляпка 4–7 см, белая до слегка розоватой или кремово-белой, с желтовато-красноватыми размытыми пятнами, без кольцевых зон, пушисто-шелковистая, с завернутым вниз лохматым краем. Мякоть плотная, белая, под кожицей слабо-розоватая, жгуче-едкая. Млечный сок белый, горький, со слабым приятным запахом герани. Пластинки тонкие, частые, узкие, светло-палевые или розоватые до белых. Ножка беловато-розоватая, ломкая, короткая, 2–4×0,7–2 см. Образует микоризу с березой и населяет лиственные и смешанные леса с ее участием, молодые березняки, редколесья, встречается обычно в тех же местах, что и розовая волнушка. Плодоносит, в зависимости от региона, с июля по ноябрь (до серьезных заморозков). Используется для засолки и маринования после предварительного вымачивания.

**ГОРЬКУШКА** (*Lactarius rufus*) образует микоризу с сосной, елью, пихтой, березой и лещиной; часто встречается не только в лесу, но и на лесных болотах и по их окраинам. Шляпка 4–12 см, плоско-выпуклая, с завернутым внутрь краем, с возрастом вдавленная до глубоковоронковидной, с выступающим центральным бугорком, мясистая, сухая, темно-красно-коричневая, часто с характерным шелковистым блеском. Пластинки узкие, частые, сначала бледно-красновато-желтые, затем бурые, в старости с беловатым налетом, в местах надлома обильно выделяют млечный сок. Мякоть сперва беловатая,



древесины. Млечный сок водянисто-белый, чрезвычайно жгуче-едкий, очень обильный, на воздухе окраску не изменяет. Ножка 1–2×4–10 см, обычно несколько светлее шляпки, цилиндрическая, иногда вздутая, в основании беловатая и с опушением, с возрастом полая. Селится по всей северной и средней части лесной зоны, повсюду часто и обильно, в зависимости от региона и погодных условий плодоносит с мая по ноябрь. Горькушка — самый едкий из всех произрастающих у нас млечников. Используется для засолки и маринования после предварительного вымачивания и отваривания.

**КРАСНУШКА, или МЛЕЧНИК СЛАДКОВАТЫЙ** (*Lactarius subdulcis*) образует микоризу со многими хвойными и лиственными лесными породами, часто растет среди мхов. Шляпка 3–8 см, сначала плосковыпуклая, с загнутыми вниз краями, затем воронковидная, часто с бугорком, красно-бурая или желтовато-бурая до темно-красной, сухая, тонкомясистая. Мякоть тонкомясистая, ломкая, буровато-желтоватая. Млечный сок белый, на воздухе становится водянисто-белым, у молодых грибов неедкий, у старых — горький и едкий, с неприятным запахом. Пластинки сначала желтоватые или чуть розоватые, затем красноватые, частые, ломкие. Ножка 3–6×0,5–1,5 см, ровная, одноцветная со шляпкой или чуть светлее ее, иногда мучнистая. Встречается по всей лесной зоне кроме крайних юга и севера, плодоносит с июля до ноября. Гриб собирают в молодом возрасте, пока он не начал горчить, и используют для засолки и маринования после непродолжительного вымачивания.

**МЛЕЧНИК БЕЛЫЙ** (*Lactarius musteus*) образует микоризу с сосной и встречается в сухих сосняках по всей умеренной лесной зоне с июля по октябрь. Шляпка 5–10 см, светло-охряно-желтая до светло-серовато-коричневатой с розоватым оттенком, обычно по краю светлее. Пластинки частые, бледно-желтоватые с охряно-коричневыми пятнами. Мякоть беловатая, вкус и запах приятные, млечный сок белый, неедкий, необильный. Ножка обычно покрыта бурыми пятнышками, самая верхняя ее часть с розовой кольцевой зоной шириной 1–2 мм. Не требует предварительного отваривания и вымачивания, идет в жарку, засолку, маринование, используется в свежем и соленом виде для салатов или начинок.

**МЛЕЧНИК БУРЫЙ, или ДРЕВЕСИННЫЙ** (*Lactarius ligniatus*) — небольшой и очень красивый гриб с контрастной окраской (темные шляпка и ножка и белые пластинки). Образует микоризу с елью, растет в лесах и посадках с ее участием, на кислых почвах, под стволами, в траве. Шляпка 2–8 см, сперва выпуклая с низким бугорком, затем распростертая до вдавленной или ворончатой, радиально морщинистая, с волнистым краем, сухая, бархатистая, темно- или буро-коричневая, темно-бурая до коричневатой-черной. Пластинки широкие, сперва белые, затем желтоватые, охряно-желтые, при надавливании темнеют до оранжево-охряных. Мякоть белая, затем желтоватая, вкус и запах невыразительные. Млечный сок не едкий, но чуть горьковатый, водянисто-белый, на воздухе желтеет, затем медленно становится рыжим или красноватым. Ножка 5–8×0,5–1,2 см, иногда суженная к основанию, сплошная, продольно морщинистая, бархатистая, одноцветная со шляпкой. Населяет умеренную лесную зону, тяготеет к северу. Плодоносит с августа до начала октября. Предварительное отваривание желательно, но не обязательно. Используется как млечник белый.

**МЛЕЧНИК БУРОВАТЫЙ** (*Lactarius fuliginosus*) представляет собой более светлую и, как правило, более крупную версию млечника бурого. Шляпка 5–10 см, в молодости выпуклая, с подвернутым краем, с возрастом от распростертой до воронковидной, с волнистым краем, сухая, бурая, с возрастом слегка выцветает (светлеет). Пластинки частые, узкие, белые, с возрастом кремовые. Мякоть сперва белая, с возрастом желтоватая, на

срезе слегка розовеет, со слабым приятным запахом и вкусом. Млечный сок белый, острый на вкус, на воздухе краснеет. Ножка 2–6×1–1,5 см, расширенная к основанию, с возрастом полая, одноцветная со шляпкой или несколько светлее нее. Образует микоризу с лиственными породами, растет в смешанных, лиственных и широколиственных лесах с их участием, тяготеет к югу. Предварительное отваривание и вымачивание не требуются, но не помешают. Используется как млечник белый.

**МЛЕЧНИК ВЛАГОЛЮБИВЫЙ, или ЧАХЛЫЙ** (*Lactarius theiogalus*) образует микоризу с сосной, елью и березой. Растет во влажных лесах на кислых почвах. Шляпка 2–6 см, выпуклая, затем распростертая с углублением и небольшим бугорком в центре, с полосатым краем, сухая, рыжеватая, ржаво-коричневая, светло-охряная или охристо-кирпичная, при подсыхании сильно светлеет. Пластинки редкие, одного цвета со шляпкой или светлее нее. Мякоть светлая, безвкусная или слабо острая. Млечный сок необильный, белый, при высыхании желтеет. Ножка 0,4–0,8×2–5 см, рыхлая, с возрастом полая, расширенная к основанию, одноцветная со шляпкой (в верхней части более светлая). Селится по всей умеренной лесной зоне, плодоносит с июля до октября. Требуется предварительного отваривания или вымачивания, используется для засолки, маринования и приготовления грибной икры.

**МЛЕЧНИК ВОДЯНИСТО-МЛЕЧНЫЙ** (*Lactarius seriffuus*) образует микоризу с лиственными породами, преимущественно с дубом. Растет в лиственных и смешанных лесах. Шляпка 2–8 см, сначала плоская, затем воронковидная, с загнутым волнистым краем, буровато-красновато-коричневая, умбровая, в центре обычно темнее, при подсыхании сильно светлеет. Пластинки частые, желтовато-мясного цвета до красноватых. Мякоть светло-буровато-красноватая, со слабым неприятным маслянистым запахом, без особого вкуса. Млечный сок беловато-водянистый, необильный, слабо острый, на воздухе цвет не изменяет. Ножка 4–7×0,4–1,5 см, полая, ровная, иногда согнутая, сперва желтовато-буроватая до коричневатой-желтой, затем одноцветная со шляпкой. Селится по всей умеренной лесной зоне, плодоносит с июля до октября. Требуется предварительного отваривания или вымачивания, используется для засолки, маринования и приготовления грибной икры.

**МЛЕЧНИК ЕЛОВЫЙ, или МЯСО-КРАСНЫЙ** (*Lactarius hyssginus*) образует микоризу исключительно с елью и населяет леса с ее участием, в том числе горные. Шляпка 5–12 см, распростертая с углублением в центре и завернутым внутрь краем, слабосклеивающаяся, красно-коричневая, цвета свежего мяса или медно-мясо-красная, часто с выраженными краевыми концентрическими зонами из небольших темных пятнышек. Пластинки частые, желтые, с возрастом охристые. Мякоть светлая, очень острая на вкус, млечный сок белый, цвет на воздухе не меняет. Ножка 4–8×0,8–1,5 см, светлее шляпки, изогнутая, полая, слабосклеивающаяся, часто пятнистая. Встречается по всей умеренной лесной зоне и в горных лесах с августа по октябрь. Требуется предварительного отваривания или вымачивания, используется для засолки, маринования и приготовления грибной икры.

От близкого гладыша отличается более темной окраской шляпки, не меняющим на воздухе цвет млечным соком и более выраженными пятнами на ножке.

**МЛЕЧНИК ЖГУЧЕ-МЛЕЧНЫЙ** (*Lactarius pyrogalus*) образует микоризу с лиственными породами (береза, дуб, лещина), встречается в светлых лесах с их участием, часто среди кустарников, около просек, вдоль дорог, в парках и садах. Шляпка 3–8 см, сперва округлая с углублением в центре, затем распростертая, с волнистым неровным краем, серовато-телесная, часто со слабо выраженными концентрическими зонами. Пластинки редкие, светло-кремовые. Мякоть белая, с приятным фруктовым запахом. Млечный сок

обильный, очень едкий, горький, белый, не меняющий окраски. Ножка 3–5×0,4–1 см, ровная, часто суженная к основанию, одноцветная со шляпкой, с возрастом полая. Встречается по всей умеренной лесной зоне, всюду часто и обильно, в зависимости от региона плодоносит с июля по октябрь. Требуется предварительного отваривания или вымачивания, используется для засолки, маринования и приготовления грибной икры.

**МЛЕЧНИК КАМФОРНЫЙ** (*Lactarius camphoratus*) образует микоризу с хвойными и лиственными породами (ель, береза, дуб, вяз), растет в лесах с их участием, во влажных местах, часто у самого основания деревьев, вплотную к стволу. Шляпка 3–7 см, выпуклая, затем распростертая, вдавленная, с бугорком в центре, красно-бурая, темно-рыжая, глубоко-красно-коричневая, в центре более темная. Пластинки частые, узкие, розовато-желтоватые, затем красно- или ржаво-коричневатые. Мякоть красновато-коричневатая, с сильным приятным фруктовым запахом. Млечный сок обильный, неедкий, водянисто-белый, на воздухе цвет не изменяет. Ножка 3–5×0,3–0,8 см, ровная или изогнутая, с возрастом полая, одноцветная со шляпкой, позже темнеет, в основании с фиолетовым оттенком и белым опушением. Встречается по всей умеренной лесной зоне, плодоносит с конца июня по октябрь. Не требует предварительного отваривания или вымачивания, подходит для жарки, засолки, маринования, идет в начинки.

**МЛЕЧНИК ЛИЛОВЕЮЩИЙ** (*Lactarius violascens*) образует микоризу с лиственными и широколиственными породами (чаще с дубом), растет в лиственных и смешанных лесах с их участием, предпочитает осинники, березняки, дубравы. Шляпка 9–12 см, сначала выпуклая, затем вдавленная, в центре с небольшим бугорком, сухая до слабо липкой, фиолетово-коричневая до охряно-серо-коричневатой, со слабо выраженными концентрическими зонами более темного, фиолетового или пурпурного оттенка. Пластинки частые, кремовые, от прикосновения становятся фиолетовыми, с возрастом светло-охристые, темнеющие, с пятнами ржавого цвета. Мякоть кремовая, с приятным запахом и невыразительным вкусом. Млечный сок белый, неедкий, на воздухе становится розовато-лиловым. Ножка 3–6×1–2 см, полая или губчатая, одноцветная со шляпкой или светлее нее. Встречается по всей умеренной лесной зоне, тяготеет к лесостепи. Плодоносит с июля по октябрь. Предварительное отваривание или вымачивание не требуются. Используется как млечник камфорный.

**МЛЕЧНИК НЕЕДКИЙ** (*Lactarius mitissimus*) — небольшой широко распространенный млечник, образующий микоризу со многими лиственными и хвойными породами. Растет в лесах любого типа, часто в темных местах, в ельниках, среди зеленых мхов. Шляпка 3–8 см, с возрастом распростертая и в центре вдавленная, с бугорком, гладкая, ярко- или коричневато-оранжевая, в центре темнее. Пластинки светло-кремовые, позже оранжево-коричневатые с ржавыми пятнами. Мякоть бледно-желтовато-розоватая, без выразительного вкуса, с приятным сладковатым запахом. Млечный сок белый, неедкий или чуть горьковатый, обильный, цвет на воздухе не меняет. Ножка 3–5×0,3–0,8 см, с возрастом полая, одноцветная со шляпкой. Встречается по всей умеренной лесной зоне. Плодоносит с июля по октябрь. Предварительное отваривание и вымачивание не обязательны, но желательны. Используется как млечник камфорный.

**МЛЕЧНИК НЕЙТРАЛЬНЫЙ**, он же **ГРУЗДЬ ДУБОВЫЙ** (*Lactarius quietus*) образует микоризу с дубом, встречается в лесах с его участием, часто среди довольно травы. Шляпка 4–10 см, с возрастом распростертая и вдавленная в центре, тускло-красновато-коричневая, кирпично-охряная, с выраженными более темными концентрическими зонами. Пластинки тонкие, частые, беловатые, затем бледно-охряные до светло-красновато-коричневых, с возрастом с ржавыми пятнами. Мякоть беловатая, затем красновато-

коричневатая, без особого запаха (у самых молодых грибов с запахом клопов, но это быстро проходит), чуть горьковатая. Млечный сок необильный, неедкий или со слегка горьковатым послевкусием, белый, цвет на воздухе не меняет. Ножка 3–7×0,5–1 см, одноцветная со шляпкой или темнее нее, с возрастом полая. Населяет умеренную лесную зону, тяготеет к югу. Плодоносит с июля по октябрь. Предварительное отваривание и вымачивание не обязательны, но желательны. Используется как млечник камфорный.

\* \* \*

Все горькие млечники требуют той или иной предварительной обработки — вымачивания и/или отваривания, иногда достаточно длительного, как, например, горькушки, волнушки, перечный груздь и скрипица. Используются эти грибы исключительно для засолки и маринования, хотя в некоторых регионах после обработки их не заготавливают, а жарят, добавляют в салаты или используют как начинку для овощей, зраз или выпечки. После засолки или маринования млечники можно употреблять как есть (в том числе в качестве закуски к крепким напиткам), а можно как компонент холодных и теплых салатов, щей (особенно суточных) и в качестве гарнира к макаронным изделиям, мясу и птице.

Наибольшей популярностью у грибников среди горьких млечников пользуются розовые волнушки, белянки, чернушки и гладыши. Волнушки, как правило, сохраняют при засолке и мариновании свой розовый цвет (или хотя бы намек на него), чернушки же приобретают благородный винно-красный оттенок. В деревнях, где чернушки собирают в больших количествах, их часто солят холодным способом в упрощенном варианте: отмачивают в холодной колодезной воде 6 часов, укладывают рядами в бочонки и добавляют укроп, чеснок и листья смородины. Пересыпают солью (50 г соли на 1 кг грибов), прессуют гнетом, под которым лежит чистая ткань (при появлении плесени ткань меняют или стирают), и держат в прохладном месте. Грибы едят уже через 2–3 недели. Солят чернушки и в бочках, заполняя их по мере сбора. Традиционные домашние способы засолки чернушек будут приведены ниже.

Белянки во многом похожи на волнушки, но они мельче, менее горькие и обладают более мягким и нежным вкусом. При правильной комбинации специй (сахара, соли и уксуса) можно добиться отменной хрустящей консистенции волнушек, белянок и чернушек.

Волнушка — самый горький из популярных млечников, нередко перед (или после) вымачивания ее дополнительно отваривают. Однако чемпионами по горечи являются перечный груздь, скрипица и горькушка. Их млечный сок иногда настолько жгучий, что может вызвать образование водянистых пузырьков на губах и языке, если вы лизнете свежий срез этих грибов. Для засолки самые горькие млечники вымачивают, регулярно меняя холодную воду, от 5 до 10 (!) дней. И даже после этого их неплохо отварить со слитием отвара. Только после такой обработки жуткая горечь превратится у засоленных грибов в пикантную горчинку. При сборе горькушек следует обращать внимание на размер грибов. Поскольку гриб этот, особенно в окрестностях болот, почти всегда массовый, велик соблазн набить корзину крупными горькушками. Но следует знать, что упругость и «хрустящность» в рассоле и маринаде сохраняют только молодые грибки, диаметр шляпки которых не превышает 3 см. Поэтому, хоть это и гораздо медленнее, лучше собирать самые юные горькушки, тем более что их обилие, как правило, вполне это позволяет. Крупные горькушки (да и другие самые горькие млечники) перед вымачиванием лучше разрезать на несколько частей: это облегчит удаление жгучего млечного сока. При горячей засолке (с отвариванием) горькушки, перечные грузди и скрипицы достаточно предварительно вымочить в течение 2–3 дней.

Менее горькие млечники — серушки, гладыши, краснушки и прочие «молоканки» — достаточно вымачивать 2–3 дня или просто отварить, если предполагается горячая засолка или маринование.



Наиболее подходящие для млечников способы *засолки* — холодный с предварительным вымачиванием или горячий с предварительным вымачиванием и последующим отвариванием около получаса. Не особо горькие млечники — белянки, волнушки, чернушки и мелкие млечники — вымачивают 2–3 дня, прочие — 5–6 (до 10) дней, хотя бы раз в день меняя воду.

У соленых грибов жгучий вкус исчезает постепенно, по мере созревания (ферментации). Обычно волнушки и близкие к ним по консистенции млечники созревают только через 35–45 дней после раскладки по бочкам или банкам.

Для холодной засолки лучше всего использовать волнушки, белянки, серушки, чернушки и другие горькие грузди. Засаливать их можно как в смеси, так и отдельно. Считается, что чем больше в смеси видов млечников, тем вкуснее они получаются (особенно засолка смеси млечников распространена у жителей Сибири). В горячую засолку годятся все виды.

При холодной засолке для того, чтобы на грибах не образовывалась плесень, покрывающую их ткань (или матерчатую кулинарную салфетку) необходимо промывать раз в 2–3 дня холодной проточной водой, причем после каждой промывки подержать какое-то время в горячей подсоленной воде. По мере оседания солящихся млечников к ним можно подкладывать слои новых, так что, если вы сходили в лес и вернулись с новым урожаем, его смело можно добавить к старому. Главное — поместить свежие грибы вниз, под старые. Для этого нужно переложить уже частично засоленные грибы в другую тару, уложить вновь подготовленные грибы на низ посуды и сверху вновь положить засоленные ранее грибы. После такой добавки хорошо бы закрыть грибы листьями хрена, а затем промытой и заново смоченной в горячем солевом растворе тканью, придавить кружком или плоской тарелкой и вновь поставить груз. Листья хрена отлично предохраняют грибы от образования плесени и должны покрывать их полностью.

Засоленные млечники нередко меняют цвет, опасаться этого не нужно (например, как уже говорилось выше, чернушки становятся благородного красновато-пурпурного цвета, а гладыши — желтеют).

*Мариновать* млечники следует, предварительно отварив и слив отвар. Самые горькие из них — горькушки, перечные грузди и скрипицы — лучше мариновать следующим образом. Очищенные и промытые шляпки отваривают в течение 20 минут, отвар сливают, а грибы промывают холодной водой и тщательно отжимают. Маринад готовится так: на 1 кг отваренных грибов берут 1 ст. л. соли, 1–2 ч. л. сахара, 10 горошин перца, 5 шт. гвоздики, 2 лавровых листа, 1–2 луковицы, половинку моркови и 2 стакана воды. Овощи, пряности и специи варят до готовности. К концу варки прибавляют 50–60 мл 30%-ного раствора столового уксуса, в маринад кладут отжатые грибы и варят еще 10 минут. Потом грибы перекладывают в банки, заливают горячим маринадом и негерметично закрывают.

Еще один, довольно редкий пока, но набирающий популярность способ заготовки млечников — *сушка крупных грибов, обладающих наиболее жгучим, перечным вкусом*. В первую очередь это относится к скрипице и перечному груздю. Грибы сушат целиком или нарезанными на несколько кусков и хранят для приготовления острого грибного порошка. Это важно — не сразу смолоть высушенные грибы (в негерметичной емкости порошок очень быстро теряет запах и вкус), а сделать это непосредственно перед приготовлением второго блюда или супа. Порошок жгучих млечников добавляет блюду одновременно и грибной аромат, и вкус молотого черного перца. Интересно, что в некоторых областях черноморского побережья России такой порошок теперь добавляют вместе с сахаром даже в кофе (примерно так поступают с порошком из сушеных рыжиков в Фенноскандии), получая новый интригующий вкус.



## РЕЦЕПТЫ

### ЗАГОТОВКИ

#### Волнушки, белянки или чернушки холодной засолки

Очищенные и промытые грибы (или их смесь) положить в холодную воду (чем холоднее, тем лучше) на 5–6 часов или на ночь. Вымоченные грибы уложить рядами в бочонки, керамические или стеклянные банки, пересыпая каждый ряд солью. После посола грибы накрыть деревянным кружком, свободно входящим в бочку или банку, и положить на него груз. Когда грибы осядут, добавить к ним новые, чтобы наполнить посуду до верха. После заполнения тары (примерно через 5–6 дней) следует проверить, покрылись ли грибы рассолом. Если рассола не хватает, груз следует увеличить. Для созревания грибов требуется 30–45 дней.

*Волнушки, белянки или чернушки — сколько имеется, соль — 40 г на 1 кг грибов.*

#### Волнушки или белянки холодной засолки по-карельски

Грибы очистить от земли и листьев, сложить в эмалированную посуду и залить на 3 дня холодной водой, периодически ее меняя. Отмоченные грибы откинуть на дуршлаг и дать жидкости стечь.

На дно посуды для засолки насыпать немного соли грубого помола, уложить слой листьев черной смородины и выложить грибы шляпками вниз, пересыпая каждый слой солью и нарезанным чесноком. Верхний слой обильно засыпать солью и прикрыть листьями черной смородины и веточками укропа. Накрыть тканью, положить кружок и поставить гнет. Грибы будут готовы через 40 дней.

*Волнушки или белянки — сколько имеется, соль — 40 г на 1 кг грибов, листья черной смородины, резаный чеснок и веточки укропа — по вкусу.*

#### Волнушки и белянки солено-отварные

Соленые волнушки или белянки аккуратно перекладывают в дуршлаг, удаляя при этом мятые или поврежденные. После того как стечет рассол, грибы промывают холодной водой и дают ей стечь.

В подготовленные банки (желательно емкостью 0,5 л), укладывают перец, лавровый лист, грибы, затем добавляют уксус. Банки заполняют грибами на 1,5 см ниже горлышка. Недостающее количество жидкости дополняют горячей соленой водой (из расчета 20 г соли на 1 л воды). Наполненные банки накрывают подготовленными крышками, укладывают в кастрюлю с водой, подогретой до 40 °С, и при слабом кипении воды пастеризуют в течение часа. После стерилизации банки немедленно укупоривают, проверяют качество укупорки и охлаждают в холодном месте.

*На 1 банку 0,5 л: соленые грибы — на 1,5 см ниже горлышка, черный и душистый перцы — по 3 горошины, лавровый лист — 1 шт., уксус (5 %) — 2 ст. л.*

#### Волнушки маринованные

Волнушки почистить, ножки коротко обрезать (оставить не более 1 см высоты). Отварить шляпки в подсоленной воде 15–20 минут. Воду слить, волнушки откинуть на дуршлаг. Приготовить маринад. Положим в воду морковь, лук, соль, пряности, сахар. Варить до готовности овощей. Спустя 10 минут добавить в маринад уксус и отваренные грибы. Продолжать варить еще 15–20 минут. Разложить грибы в банки, залить маринадом и закрыть крышками (не герметично).

*Пропорция на две однолитровые банки грибов: волнушки — 1 кг, вода — 1,5 стакана, сахар — 2 ч. л., уксус (9 %) — 1 ст. л., гвоздика — 4–5 бутонов, черный перец (горошек) — 0,5 ч. л., лавровый лист — 2 шт., морковь — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., соль — 1 ст. л.*

#### Белянки классической холодной засолки

Очищенные и промытые белянки вымочить в холодной воде 1 день, сменив воду два раза. На дно заранее приготовленной чистой тары насыпать слой соли. На него слоями толщиной 5 см укладывать

шляпками вниз подготовленные белянки, пересыпая солью каждый слой. Пряности лучше не использовать, чтобы не затенить собственный нежный вкус белянок. После заполнения тары на грибы уложить тряпочку или марлю, деревянный кружок и гнет. Белянки будут готовы через 40 дней.

*Белянки — сколько имеется, соль — 50–60 г на 1 кг грибов.*

### **Белянки холодной засолки ароматные**

Белянки промыть и вымачивать 2–3 дня, меняя воду два раза в день. Уложить грибы шляпками вниз в подготовленную посуду, пересыпая слои солью и пряностями. После укладки накрыть грибы марлей, сверху положить кружок и гнет. Грибы будут готовы через 30–45 дней.

*Белянки — 10 кг, соль — 400 г, чеснок — 1 головка, семена укропа — 100 г, тертый корень хрена — 20 г, душистый перец — 40 горошин, лавровый лист — 10 шт.*

### **Белянки горячей засолки ароматные**

Белянки промыть и вымочить в холодной воде 1–2 дня, меняя воду два раза в день. Отмоченные грибы промыть еще раз и отварить в течение получаса. Уложить шляпками вниз в подготовленную посуду, пересыпая слои солью и пряностями. После укладки накрыть грибы марлей, сверху положить кружок и гнет. Грибы будут готовы через 15–30 дней.

*Белянки — 10 кг, соль — 400 г, чеснок — 1 головка, семена укропа — 100 г, тертый корень хрена — 20 г, душистый перец — 40 горошин, лавровый лист — 10 шт.*

### **Чернушки холодной засолки**

Считается, что чернушки, засоленные холодным способом, самые вкусные. Они становятся хрустящими, обладают своеобразной горчинкой и очень сильным ароматом.

Очищенные чернушки (особо крупные можно разрезать на несколько частей) вымочить в холодной воде 6–12 часов. На дно подготовленной тары выложить слой соли, поверх него — листья черной смородины, вишни, зелень укропа и хрен (листья или тертый корень). Уложить вымоченные грибы шляпками вверх слоями, пересыпая каждый слой солью и пряностями (чеснок, лавровый лист, перец). Закрыть уложенные грибы листьями черной смородины, накрыть чистой тканью, кружком и поставить гнет. Чернушки пустят сок приблизительно через двое суток. Находясь в холодном месте, грибы созреют через 35–40 дней.

*Чернушки — сколько имеется, соль — 50 г на 1 кг грибов, листья черной смородины, вишни, хрена, чеснок, черный и душистый перец горошком, укроп, лавровый лист — по вкусу.*

### **Чернушки горячей засолки**

Отварить очищенные чернушки около 30 минут в немного подсоленной воде. Грибы откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Укладывать слоями еще горячими в посуду для засолки, пересыпая солью в той же пропорции, как и при холодном засоле (см. выше). Каждый слой можно сдабривать пряностями (листья черной смородины, укроп, душистый перец, гвоздика, лавровый лист и т. д.), можно их и не использовать. Грибы будут готовы через 2 недели.

*Чернушки — сколько имеется, соль — 50 г на 1 кг грибов, листья черной смородины, укроп, душистый перец, гвоздика, лавровый лист — по вкусу.*

### **Чернушки солено-отварные**

Грибы (крупные можно нарезать) довести до кипения, после чего вынуть шумовкой. Воду, в которой осталась пена от варки, слить. Вновь выложить чернушки в кастрюлю и залить свежей водой. Добавить каменную крупнозернистую соль. Варить около часа, в конце варки добавить лавровый лист, душистый перец и гвоздику. После остывания рассола лавровый лист следует вынуть. Переложить чернушки в стеклянные банки, подлить рассол из кастрюли. Можно добавить нарезанные укроп и чеснок. Убрать банки в прохладное место. Через 4–5 дней грибы будут готовы.

*Чернушки — сколько имеется, соль — 50 г на 1 кг грибов, укроп, чеснок, душистый перец, гвоздика, лавровый лист — по вкусу.*

### **Чернушки солено-отварные по-поволжски**

Очищенные чернушки замочить в холодной воде на сутки, меняя ее 3–4 раза. Затем сложить грибы в подготовленную посуду для засолки, залить водой, добавить соль (60 г на 1 л воды) и отварить в течение получаса. После варки рассол слить, грибы промыть и вернуть в тару, перекладывая чесноком. По желанию можно добавить гвоздику, перец или тмин. Оставить грибы под гнетом на 2 недели.

*Чернушки — сколько имеется, соль — 60 г на 1 л рассола, чеснок, душистый перец, гвоздика и тмин — по вкусу.*

### **Горькие грузди, чернушки, волнушки, белянки, гладыш и другие средние и крупные млечники горячей засолки ароматные**

Грибы очистить от лесного мусора, уложить в таз или большую кастрюлю и залить холодной водой. Проварить не менее 1 часа на среднем огне, постоянно снимая пену. Грибы могут считаться готовыми, когда начнут оседать на дно. Отваренные грибы извлечь с помощью дуршлага и тщательно промыть под холодной водой. Подготовленные грибы уложить слоями в емкость, обильно пересыпая крупной солью, рубленым чесноком, листочками черной смородины, вишни и зонтиками укропа. Поверх положить полотняную тряпочку или марлю, затем деревянный кружок или плоскую тарелку и установить груз. Тару с подготовленными грибами следует поместить в холодное место, время от времени проверяя чистоту тряпочки (см. выше). Грибы будут готовы через 40 дней.

*Грузди, чернушки, волнушки, дуплянки и другие млечники или смесь этих видов в любой пропорции — сколько имеется; крупная соль — 40 г на 1 кг грибов; рубленый чеснок, листочки черной смородины, вишни и зонтики укропа — по вкусу.*

### **Серушки, краснушки, гладыш, «молоканки» и любые мелкие млечники солено-отварные**

Грибы одного вида или их смесь отварить дважды: довести до кипения, слить через дуршлаг, промыть проточной холодной водой, опять залить водой, довести до кипения, слить через дуршлаг, промыть. После этого вновь поместить в кастрюлю и залить чистой водой вровень с грибами, предварительно рассчитав, сколько полных литровых банок из них получится. На одну будущую литровую банку грибов необходимо положить в кастрюлю одну столовую ложку соли с горкой, добавить несколько листьев черной смородины и 2–3 недозрелых зонтика укропа. Помешивая, довести грибы до кипения и, продолжая перемешивать, варить на медленном огне 10 минут, после чего снять кастрюлю с огня. Добавить крупно нарезанный чеснок (1–2 зубчика на банку), снова перемешать и разложить грибы по банкам.

Как вариант, грибы можно выложить в кастрюлю или ведро, накрыть листьями хрена, а сверху — белой тканью, смоченной в соленой воде, затем положить плоскую тарелку и придавить грузом. Грибы поставить в прохладное место. Через 3 дня их можно употреблять в пищу.

*Отдельные виды млечников или их смесь в любой пропорции — сколько имеется; на 1 литровую банку: соль — 1,5 ст. л., листья черной смородины — 3–4 шт., зонтики укропа — 2–3 шт., чеснок — 1–2 зубчика.*

### **Горькие грузди, чернушки, волнушки, белянки, серушки, гладыш и другие средние и крупные млечники быстромаринованные**

Грибы замочить на 2–3 часа в подсоленной воде, промыть и почистить. Крупные можно нарезать порционными кусочками. Отварить в кипящей воде в течение 10–15 минут, воду слить. Приготовить маринад для варки грибов. В кипящую воду всыпать соль, добавить черный и душистый перцы, варить 5 минут. Выложить отваренные грибы и варить еще 25–30 минут. Еще горячие грибы переложить в банки, залить маринадом. Добавить (на литровую банку грибов) 1 ч. л. уксусной эссенции и резаный чеснок. Сверху можно залить прокаленным растительным маслом. Закрыть (негерметично) пластмассовыми крышками.

*На 1 л маринада: соль — 60 г, черный перец — 6–8 горошин, душистый перец — 2–3 горошины.*

*На 1 литровую банку грибов: уксусная эссенция — 1 ч. л., чеснок (нарезанный) — 2 зубчика.*

### Горькушки или перечные грузди холодной засолки

Грибы (крупные предварительно разрезать на 2–4 части) замочить в холодной воде на 3–5 дней, меняя воду 2–3 раза в сутки. Отмоченные грибы слегка отжать и промыть. Желательно обдать их подсоленным кипятком. В эмалированную посуду или бочку укладывать грибы слоями толщиной 2–3 см, обильно пересыпая слои солью, резаным чесноком, укропом, перцем и лавровым листом. Когда тара заполнится, накрыть грибы чистой матерчатой кулинарной салфеткой или марлей, сверху поместить тарелку или кружок и установить гнет. При появлении плесени или бактериального налета тряпочку промывать. Горькушки будут готовы не ранее чем через 15–20 дней, после чего их можно убрать на длительное хранение в прохладное место или, переложив в банки, стерилизовать. Перед употреблением горькушки следует промыть или немного вымочить в холодной воде, чтобы удалить лишнюю соль.

*Горькушки или перечные грузди — сколько имеется, соль — 50 г на 1 кг отмоченных грибов, чеснок, укроп, черный и душистый перец (горошек) и лавровый лист — по вкусу.*

### Горькушки или перечные грузди горячей засолки

Грибы тщательно промыть, срезав предварительно ножку до высоты 1 см от шляпки, и залить большим количеством холодной воды, в которую добавить лимонной кислоты (1/3 ч. л. на ведро воды) и соли (1,5 ст. л. соли на ведро воды). Вымачивать 1–2 дня. Воду следует менять 2–3 раза в сутки, не забывая добавлять каждый раз лимонную кислоту и соль. После вымачивания грибы нужно промыть чистой водой и отварить в подсоленной воде в течение 30 минут. После этого дать грибам остыть и откинуть их на дуршлаг. Подготовленные таким образом горькушки или перечные грузди выкладывают слоями в посуду для засолки, обильно пересыпая слои солью, добавляя зубчики чеснока, укроп, гвоздику, душистый перец, тертый корень хрена и другие душистые пряности. На дно и поверх грибов хорошо уложить листья черной смородины и хрена. Сверху положить деревянный круг или плоскую тарелку и установить на них груз такого веса, чтобы не более чем через 1 час грибы покрылись рассолом. Если рассола оказалось недостаточно, в емкость необходимо добавить необходимое количество остуженной кипяченой соленой воды. Тару с грибами перенести в прохладное место (5–10 °C). В тепле тару оставлять нельзя, так как грибы быстро закиснут. Млечники будут готовы через 10 дней. При желании после готовности их можно переложить в банки, залив сверху растительным маслом.

*Горькушки или перечные грузди — сколько имеется, соль — 40 г на 1 кг отваренных грибов, листья черной смородины и хрена для укрытия дна тары и выкладывания поверх грибов; чеснок, тертый корень хрена, укроп, гвоздика, черный и душистый перец (горошек) и лавровый лист — по вкусу.*

### Горькушки или перечные грузди маринованные

Грибы отварить в течение 20–30 минут, отвар слить. Грибы промыть и хорошо отжать от воды.

Приготовить маринад. В кастрюлю в нужной пропорции налить воду, добавить натертую морковь, нарезанный лук и пряности. Варить до готовности овощей. Затем добавить уксусную кислоту и грибы и продолжать варку еще 10 минут. Готовые грибы процедить и разложить в ошпаренные банки, залить горячим маринадом и закрыть полиэтиленовыми крышками.

*На 1 кг отваренных грибов: вода — 2 стакана, соль — 2 ст. л., сахар — 1 ст. л., уксусная кислота (30 %) — 60 мл, репчатый лук — 2 шт., морковь — 1 шт., гвоздика — 4 бутона, черный перец — 10 горошин, лавровый лист — 3 шт.*

### Скрипицы холодной засолки

Надо иметь в виду, что что бы вы ни делали, скрипицы — это не грузди, и в засоле они будут мягкие и кисловатые, да и запах у них, откровенно говоря, не очень...

Скрипицы разрезать вдоль, крупные — на несколько частей; совсем мелкие можно оставить целыми. Вымачивать 5–6 дней, 2–3 раза в день меняя воду, добавляя в каждую порцию воды немного соли и лимонной кислоты (см. рецепт «Горькушки или перечные грузди горячей засолки»). Перед последней заменой воды соль и лимонную кислоту не добавлять. Вымоченные скрипицы тщательно промыть и уложить в тару шляпками вниз слоями 2–3 см. Каждый слой пересыпать солью грубого помола, разрезанными вдоль зубчиками чеснока, душистым перцем и тертым корнем хрена. Поверх

уложенных грибов разместить листья черной смородины, вишни и хрена, а также лавровый лист. Поверх пряностей положить деревянный кружок и гнет. По мере оседания на протяжении 5–10 дней можно добавлять новые грибы, не забывая пересыпать каждый слой солью. Скрипицы будут готовы через 45–50 дней с момента укладки последнего слоя.

*Скрипицы — сколько имеется, соль — 40–50 г на 1 кг отмоченных грибов, листья черной смородины, вишни и хрена для выкладывания поверх грибов, чеснок, тертый корень хрена, душистый перец (горошек) и лавровый лист — по вкусу.*

## ВЫПЕЧКА

### Пирог с солеными волнушками

В теплое молоко добавить соль, сахар, мягкое сливочное масло и просеянную муку, смешанную с дрожжами. Замешать тесто, накрыть полотенцем и дать ему увеличиться в объеме. Пока тесто поднимается, нарезать лук кубиками и обжарить на растительном масле. Волнушки хорошо промыть и нарезать небольшими кусочками. Если грибы очень соленые, то заранее их вымочить. Подошедшее тесто умять. Круглую разъемную форму диаметром 25 см смазать растительным маслом. Тесто раскатать в круг и выложить на дно и стенки формы. На тесто выложить обжаренный лук, затем грибы. Накрыть форму пленкой и дать тесту еще немного подойти.

Приготовить заливку. Соединить в миске сметану, белок, яйца, муку и взбить миксером. Когда пирог немного подойдет, смазать его бортик взбитым желтком и вылить на начинку заливку. Выпекать пирог в духовке при 180–190 °С до румяной корочки. Готовый пирог вынуть, дать остыть и украсить зеленью.

*Для теста: пшеничная мука — 270 г, молоко — 150 мл, сливочное масло — 60 г, сахар — 1 ст. л., соль — 1 ч. л., дрожжи (сухие быстродействующие) — 1 ч. л.*

*Для начинки: соленые волнушки — 400 г, репчатый лук — 2 шт., растительное масло — 1 ст. л.*

*Для заливки: яичный белок — 1 шт., яйцо — 2 шт., сметана (20 % или больше) — 350 г, пшеничная мука — 2 ст. л.*

*Дополнительно: растительное масло (для смазывания формы) — 1 ч. л., яичный желток (для смазывания пирога) — 1 шт., зелень (для украшения) — 2 веточки.*

## Сыроежки

Как вы уже знаете по млечникам, к семейству сыроежковых (*Russulaceae*) относятся грибы с млечными ходами и млечным соком (грузди, рыжики и другие млечники), подгруздки, похожие на грузди, но лишенные млечного сока, ну и собственно сыроежки. На самом деле разнообразие сыроежковых грибов гораздо больше: среди них встречаются виды, похожие на вешенку и растущие на деревьях, подземные сыроежки и даже сыроежковые грибы-трутовики, напоминающие плоские корочки на стволах, однако в пищевом плане все эти разнообразные «экзоты» нас не интересуют.

## ПОДГРУЗДКИ

Подгруздки относятся не груздям, а к сыроежкам, о чем убедительно говорит отсутствие у них млечного сока и концентрических зон. Название призвано показать некоторую их ущербность по сравнению с настоящими груздями (по системе лещ — подлещик: подлещик меньше по размеру, а подгруздок хуже по вкусу). К подгруздкам принадлежат самые крупные сыроежки, обладающие груздевыми размерами, плотной мякотью и толстой, крепкой и обычно короткой ножкой. И с народной, и с научной точек зрения подгруздки делятся на «белые» и «черные». «Белые» не меняют ни цвет мякоти на срезе, ни окраску плодового тела с возрастом; сами грибы обладают в целом



белой окраской. «Черные» на срезе либо сереют, либо сперва краснеют, а затем чернеют, и если и белого цвета, то только будучи совсем молодыми (например, подгруздок черно-белый), а потом становятся бурыми, серо-коричневыми (например, подгруздок черный) или вообще угольно-черными (подгруздок чернеющий). Отмершие «черные» подгруздки из-за очень плотной мякоти разлагаются долго, при этом они чернеют и выглядят обугленными, нередко сохраняясь в таком виде до следующего года. Подгруздки с темнеющей мякотью в засолке становятся черными. На всех видах подгруздков развиваются эффектно выглядящие паразитические грибы из рода Астерофора (*Asterophora*), растущие из старых, часто разлагающихся шляпок настоящими «букетами», напоминающими сrostки опят.

Белые подгруздки считаются более вкусными. Не уверен, что это действительно так, но выглядят они до самой старости куда привлекательнее черных и растут массово, так что пальма первенства по праву принадлежит им. По биомассе белые подгруздки превосходят черные многократно. Они очень хорошо прячутся благодаря своей толстой, но короткой ножке. Эти грибы начинают расти под слоем почвы или опада, и когда шляпка высовывается на поверхность, она уже вполне приличных размеров, так что ничего с нее не сваливается и не скатывается, а как защитное покрытие остается лежать сверху (видимо, таким образом компенсируется отсутствие липкости кожицы, как у ряда других сыроежек). Часто такой гриб сообщает о себе лишь сочным хрупающим звуком, неожиданно раздавшимся из-под вашей ноги.

Подгруздки плодоносят долго, появляясь с июня (на юге — с конца апреля), и уверенно держатся до первого снега. К сожалению, они очень часто бывают червивыми. И отмывать их нелегко, это настоящие лесные поросята. Мусор, который запросто смывается с других грибов, с подгруздков удаляется только после отмачивания, да и то не всегда с первого раза, поскольку частицы почвы по-настоящему врастают в кожицу шляпки.

Белый подгруздок, собираемый населением как один вид, на самом деле представляет собой два близких вида — подгруздок белый и подгруздок деликатесный. Отличаются они в первую очередь признаками пластинок. Частота расположения пластинок у белого подгруздка — 8–16 на 1 см края шляпки, у деликатесного — 4–9. Цвет пластинок деликатесного подгруздка кремово-белый, цвета сливок, у белого — совершенно белый и с голубым оттенком возле ножки. Для грибников смысл различать два этих вида чисто практический, поскольку пластинки деликатесного подгруздка, в отличие от белого, обладают выраженным жгучим вкусом, а мякоть имеет явный жгучий привкус. Поэтому по-хорошему этот гриб надо недолго вымочить (сутки, как настоящий груздь) перед готовкой или заготовкой. При правильной обработке и деликатесный, и белый подгруздки дают в засоле одинаково вкусный продукт.

Часто на рынках белые подгруздки (и свежие, и соленые) выдают за настоящие грузди. Причем сами продавцы нередко на 100 % уверены, что именно грузди они и продают...

Черные подгруздки обычно или жарят, или используют для засола.

**ПОДГРУЗДОК БЕЛЫЙ** (*Russula chloroides*) образует микоризу со многими древесными породами (сосна, ель, береза, дуб и др.) и встречается в любых лесах с их участием. Широко распространенный по всей лесной зоне массово плодоносящий вид, растущий с июля по октябрь. Шляпка 10–25 см, правильной округлой формы, с возрастом воронковидная, чисто-белая, иногда с буровато-желтыми пятнами, часто с приставшими или вросшими комочками земли, сухая. Пластинки довольно тонкие, чисто-белые, у ножки с голубоватым оттенком. Мякоть плотная, хрупкая, неедкая, в пластинках иногда чуть жгучая. Ножка толстая и относительно короткая, 2–5×1–2 см, белая, с возрастом становится полый. Используется свежим (для жарки — после отваривания), для засолки и маринования, иногда молодые плодовые тела сушат.

**Подгруздок деликатесный** (*Russula delica*) растет преимущественно в лиственных лесах с июля по октябрь. Шляпка 10–20 см в диаметре, с возрастом воронковидная, белая, иногда с буроватыми пятнами, покрыта вросшими частицами почвы. Пластинки от молочно-белых до кремовых. Ножка одного цвета с пластинками. Мякоть белая, плотная, с характерным сильным запахом, похожим на запах настоящих груздей, в пластинках жгучая на вкус, в шляпке и ножке — горьковатая. В сухую и жаркую погоду горечь обычно усиливается. Используется свежим (для жарки — после отваривания), для засолки и маринования.

**Подгруздок частопластинчатый** (*Russula densifolia*) представляет собой переходную форму от белых подгруздков к черным. Шляпка его от бело-серой до серовато-коричневатой, светло-буроватая, с возрастом грязно-бурая с оливково-коричневым оттенком, до 12 см в диаметре, у самых молодых грибов более или менее липкая, у зрелых — сухая и матовая. Край шляпки даже у зрелых грибов долгое время остается светлым. Мякоть на сломе сперва краснеет, затем буреет и в итоге чернеет. Пластинки светлые, частые до очень частых, со множеством коротких пластиночек, не достигающих до ножки. Вкус и запах невыразительные. Ножка 3–6×1–2 см, белая, с возрастом одноцветная со шляпкой. Гриб теплолюбив, населяет юг лесной зоны, встречается редко, в лесах разного типа. Образует микоризу с различными лиственными и широколиственными породами, плодоносит с августа по октябрь. Используется свежим, для засолки и маринования.

**Подгруздок чернеющий** (*Russula nigricans*) образует микоризу с хвойными и лиственными породами, растет в лесах любого типа, отдавая некоторое предпочтение хвойным. Шляпка 8–20 см в диаметре, беловатая, затем сероватая, бледно-коричневая, потом коричнево-черная и, наконец, черная. Пластинки редкие, белые, толстые, желтоватые, с возрастом светло-серо-коричневые. Мякоть плотная и твердая, на срезе становится кирпично-красной, затем чернеет. Вкус мякоти довольно приятный, нежгучий. Ножка быстро становится коричневатой, 3–7×1,5–2,5 см, сплошная. Встречается по всей умеренной лесной зоне, плодоносит с июля по октябрь. Используется свежим, для засолки и маринования.

**Подгруздок черно-белый** (*Russula albonigra*) образует микоризу с елью, растет в лесах с ее участием, предпочитает чистые ельники и карбонатные почвы. Шляпка 6–10 см в диаметре, сначала белая, затем неприглядная, как бы испачканная, грязно-белая, сероватая, с возрастом сероватая и, наконец, коричневая или совершенно черная, поверхность липкая, с возрастом сухая. Мякоть на срезе сразу и быстро становится от серой до черной. Пластинки беловатые, тонкие, частые, сильно контрастирующие с ножкой. Вкус едва ощутимо островатый. Ножка 2–6×1,5–3 см, чисто-белая, при надавливании и с возрастом довольно быстро чернеет. Селится в умеренной и северной лесной зоне, плодоносит с августа по октябрь. Используется свежим, для засолки и маринования.

**Подгруздок черный** (*Russula adusta*) образует микоризу с различными древесными породами, но предпочтение отдает сосне. Шляпка до 15 см в диаметре, сначала грязновато-серая, серовато- или зеленовато-буроватая, с возрастом до темно-бурой, вогнутая, с волнистым и часто более светлым краем, немного липкая, когда сухая — слегка блестящая. Мякоть плотная, толстая, твердая, в шляпке неедкая, в пластинках — иногда едкая, на сломе становится розовато-серой, затем буреет и коричневеет, но полностью черной не становится. Пластинки толстые, редкие, ломкие, грязно-серые, часто с темными пятнами, на вкус горьковатые. Ножка 3–7×2–3 см, ровная, гладкая, плотная, одного цвета со шляпкой или светлее, при надавливании темнеет. Встречается по всей лесной зоне, в сосновых и смешанных лесах, часто, но всегда не обильно. Плодоносит

с июня по октябрь. Используется свежим, для засолки и маринования. От черного груздя отличается отсутствием млечного сока и более светлой окраской шляпки.

\* \* \*

Для заготовок подгруздки отлично подходят для засолки и квашения, маринуют их редко. При готовке в свежем виде их не нужно вымачивать, достаточно отварить 10–15 минут. Для них годятся все основные типы засолки — холодный и горячий (с отвариванием или с предварительной бланшировкой). *Сухой посол совершенно не годится для подгруздка*, все рассказы о нем основаны на заблуждении, что это тоже груздь. Приготовленный сухим способом, подгруздок не будет долго храниться, быстро теряет свою «хрустящность», темнеет и становится мягким.

В идеале при массовых заготовках обрабатывать грибы (чистка, вымачивание и т. п.) лучше прямо на месте сбора, что обычно и делают заготовители.

*Холодная засолка* неплоха тем, что позволяет максимально сохранить собственный вкус грибов, однако надо иметь в виду, что такие грибы надо хранить строго при температуре от 0 до 3 °С, иначе со временем они теряют свои «хрустящие свойства» и становятся мягкими. Кроме этого, в холодной засолке подгруздки не так хороши, как в горячей, так как отваривание улучшает их консистенцию и сроки хранения. Я думаю, что рецепты холодной засолки, аналогично сухой, переносятся на подгруздки автоматически, из-за неверного убеждения, что они тоже грузди. Лично от себя я бы посоветовал только горячую засолку.

При *горячей засолке* грибы обычно замачивают в холодной воде на 1–2 часа, чистят щеткой, отваривают 10–15 минут в подсоленной воде, потом быстро остужают в холодной воде (это делается потому, что при медленном остывании в горячей воде подгруздки темнеют). Отваренные и промытые грибы укладывают слоями в тару, пересыпают солью, доливают немного воды (так, чтобы грибы были закрыты) и оставляют в теплом месте на 1–3 суток для брожения. Процесс брожения закончен, когда перестает выделяться пена (пену следует снимать). После этого грибы опять промываются, раскладываются по банкам (ведрам, бочкам) и заливаются заранее приготовленным холодным рассолом. Хранить следует в холодном месте.

Если грибы предназначены для длительного хранения, можно уложить их в тару, пересыпая специями и солью. Соль лучше брать грубого помола, а из приправ исключить листья черной смородины, так как от них синеют пластинки. Количество соли зависит от условий хранения, если в холодильнике, то на 1 кг соли идет на 20 л объема, если в подвале, при +10–15 °С лучше класть 1,5 кг, для еще более теплых помещений — 2 кг соли. В двух последних случаях грибы окажутся пересоленными, но это не страшно: перед употреблением достаточно залить их на короткое время (до 1 часа) холодной водой, чтобы излишняя соль вышла. В уложенные в бочки грибы подлить немного воды и поставить груз. Для предотвращения образования плесени можно под груз положить марлю и посыпать ее сухой горчицей. Далее начнется процесс брожения, по окончании которого подгруздки готовы к употреблению.

Для *заквашивания* обработанные подгруздки промывают, кипятят не более 5 минут, охлаждают, выкладывают в стеклянные банки или эмалированную посуду, добавляют укроп, сверху — листья черной смородины и заливают заранее приготовленным раствором (70 г соли и 20 г сахарного песка на 1 л воды). Потом кладут деревянный кружок или эмалированную крышку (ручкой вниз), а затем такой гнет, чтобы раствор выступил на 2–3 см выше его основания. При 20 °С период заквашивания длится от 15 до 30 дней. При этом образуется молочная кислота, оказывающая сильное обеззараживающее действие, в результате чего грибы не плесневеют в период хранения, которое следует проводить только в холодном месте. После вымачивания квашеные подгруздки по вкусу близки к свежим, их можно тушить и жарить.

пожить по банкам и залить заранее приготовленным холодным рассолом (по желанию в него можно ввести пряности). Хранить в холодном месте.

*Подгруздки — сколько имеется, соль — 40 г на 1 кг грибов, холодный рассол — 50 г соли на 1 л воды.*

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

Среди множества рецептов закусок, первых и вторых блюд я приведу только один, особенно подходящий именно для подгруздков. Во всех остальных случаях при готовке подгруздков следует пользоваться рецептами, изложенными в разделе, посвященном сыроежкам.

### Кальмары, фаршированные подгруздками

Тушки кальмаров отварить и нафаршировать фаршем. Для его приготовления подгруздки, корень петрушки и репчатый лук обжарить до румяной корочки, провернуть через мясорубку, добавить молотую зелень и черный перец. Фаршированные кальмары полить оливковым маслом, посыпать тертым сыром и запечь. Этот же рецепт отлично подходит для вешенок.

*Кальмары — 500 г, свежие подгруздки — 250 г, репчатый лук — 50 г, корень петрушки — 20 г, оливковое масло — 50 г, сыр — 50 г.*

## ВАЛУЙ

*Валуй (Russula foetens)* представляет собой особую сыроежку, очень жгучую на вкус и обильно-слизистую во влажную погоду (и при любой погоде в молодом возрасте). Шляпка 5–20 см в диаметре, круглая, плотно охватывающая ножку, с возрастом плоско-вдавленная, распростертая, с характерным полосато-буторчатым краем. Окраска — различных оттенков желтого и коричневого, в центре обычно темнее. Поверхность шляпки липкая до обильно слизистой. Кожица легко снимается. Пластинки беловатые до бледно-соломенных или ржаво-желтых, с капельками прозрачного сока, с возрастом — с коричневыми пятнами. Мякоть толстая, плотная, белая, с возрастом желтоватая, на срезе коричневеет. Вкус (особенно в пластинках) жгучий, запах своеобразный, приятный. Ножка 6–12×1,5–4 см, цилиндрическая, в середине часто немного утолщенная, грязно-белая до коричневатой, при надавливании — с коричневыми пятнами, с возрастом рыхлая или полая.

В отличие от всех прочих сыроежек — подгруздков и обычных, — валуй настолько горько-жгуч, что его можно только солить или мариновать; для использования в свежем виде он не годится. Валуй можно найти в любом лесу, он растет по всей лесной зоне с конца июня до начала ноября, как правило, в больших количествах и большими группами, вступая в симбиоз с сосной, елью, березой, осиной, дубом и другими породами. Мякоть валуя обожают личинки насекомых и слизи. Слизни часто выедают плодовое тело до такой степени, что ножка начинает напоминать сыр «Маасдам», а шляпка лишается кожицы и становится похожей на испещренную кратерами поверхность Луны. Валуй, как и лисички, отлично плодоносит и в сухую жару, и во влажный холод. Они помогут наполнить вашу корзину в самое негрибное время.

К великой досаде грибников, издали молодой валуй, особенно слегка прикрытый травой или листьями, здорово напоминает белый гриб. Разумеется, при ближайшем рассмотрении иллюзия рассеивается, а ни в чем не виноватая сопливая сыроежка получает пинок...

Западные авторы, разумеется, считают валуй несъедобным, однако у нас этот гриб традиционно используется для заготовок. В отечественной литературе гриб обычно упоминается как сыроежка невысокого качества, но настоящим знатокам известно, что такое отношение незаслуженно, и предпочитают соленые валуи большинству других

Употреблять соленые подгруздки можно спустя месяц после засолки (при холодном способе). При горячем вполне можно дегустировать и через неделю, а то и раньше. При мариновании грибы готовы к употреблению сразу.

Подгруздки можно *замораживать на зиму* после непродолжительного отваривания или бланширования.

В отличие от груздей, к которым кроме соли лучше ничего не добавлять, подгруздки любят и пряности, и зелень, и чеснок. Всем этим можно смело пользоваться.

Подгруздки — поистине народный деликатес. С одной стороны, они почти грузди, т. е. соответствуют всем признакам хорошей закусочки, с другой стороны, они сыроежки, но круче, так как крупнее и мясистее, и, как правило, не горькие (кроме подгруздка деликатесного). Вкус мякоти после термической обработки становится очень приятным, характерно-сыроежечным, сладковатым, а сама мякоть остается упругой и хрустящей. Интересно, что почти везде у нас в стране, где собираются грузди, собирают и подгруздки. При этом грибы нередко не отделяют друг от друга, а пускают в засол на равных правах (север европейской части России, Сибирь). Более того, есть регионы, где подгруздки считаются лучшим и чуть ли не единственным съедобным грибом (например, Поволжье), а настоящие грузди грибники не берут вовсе.

Следует понимать, что многие рецепты, которые можно найти в литературе и интернете, не разделяют настоящие грузди и белые подгруздки (в первую очередь это касается рекомендуемой длительности отваривания и вымачивания при засолке), поэтому относиться к ним следует критически, т. е. пытаться понять из контекста, о каком именно грибе идет речь.

В супы годятся любые подгруздки. Для жарки и тушения подгруздок деликатесный желательно предварительно отварить и слить отвар. Подгруздки, обладающие хрустящей и плотной мякотью, отлично подходят для салатов и вторых блюд с морепродуктами (особенно кальмарами и креветками).

Перед сушкой молодые подгруздки не моют, а протирают влажной тряпочкой.

## ЗАГОТОВКИ

### Подгруздки холодной засолки под гнетом

Грибы перебрать, почистить, крупные грибы лучше порезать на 2–3 части. Вымочить подгруздки в холодной воде 2–3 дня, меняя воду 2 раза в день. На дно тары для засолки насыпать равномерно часть соли и выкладывать грибы слоями, пересыпая солью и прокладывая зеленью укропа и чесноком. Накрыть грибы кружком или тарелкой и поставить гнет. Через 1–3 дня грибы должны дать сок и осесть. После этого сверху можно добавить вымоченные таким же способом грибы, также пересыпая их солью и специями, или, если новых сборов не предполагается, переложить грибы в стеклянные банки. При этом грибы должны быть полностью покрыты образовавшимся рассолом. Банки следует поставить в холодное место, причем лучше разместить их в глубокой посуде или в полиэтиленовом пакете, так как при происходящем брожении рассол может начать переливаться. Грибы будут готовы через 1,5 месяца.

*Пропорция: подгруздки — 1 кг, соль — 30 г, чеснок — 1 нарезанный на дольки зубчик, несколько веточек свежего укропа.*

### Подгруздки горячей засолки классические (без пряностей)

Грибы замочить в холодной воде на 1 сутки, регулярно меняя воду. Щеткой почистить шляпки от остатков лесного мусора. Подготовленные подгруздки отварить 10–15 минут в подсоленной воде, еще раз промыть и остудить холодной водой. Отваренные и промытые грибы уложить слоями в тару, пересыпая каждый слой солью. Долить холодной кипяченой воды так, чтобы грибы были полностью покрыты водой, и оставить в теплом месте на 2–3 суток для брожения. Процесс брожения считается законченным, когда пена перестанет выделяться. После этого подгруздки снова следует промыть, раз-



соленых и маринованных грибов. Никакая другая сыроежка не становится столь сладкой при заготовке, как валуй. Причем сладость гармонично оттенена легкими остринкой и горчинкой, так что правильно засоленный валуй ничем, на мой вкус, не уступает груздю, а мякоть его по сравнению с груздями более плотная и хрустящая. Обычно самые молодые валуи маринуют, солят же более зрелые грибы (как правило, собирают молодые плодовые тела с нераскрытой круглой шляпкой диаметром не больше 6 см). Валуи надо тщательно промывать, особенно пластинки, в которые часто набивается песок.

Соленые и маринованные валуи — не только прекрасная закуска к водке, они могут стать основой или компонентом закусок, салатов, супов и вторых блюд.

Маринованные и соленые валуи отлично сочетаются в салатах с майонезом, репчатым луком, отварным картофелем и огурцами. С ними можно приготовить винегрет, добавив яблоки, картофель, свеклу и чеснок. Из них получается отличная грибная икра и бутербродное масло, особенно если к ним добавить измельченную сухую крапиву.

Маринованные валуи годятся для приготовления солянки и щей, если использовать их вместо мяса. Вымоченные соленые валуи можно обжаривать с луком, рисом, макаронами, добавлять в котлетный фарш. Очень вкусной получается любая речная рыба под соусом из валуев (см. рецепт ниже).

## РЕЦЕПТЫ

### ЗАГОТОВКИ

#### Валуи холодной и горячей засолки

Валуи лучше вымочить в несколько этапов, до 3–5 суток, часто меняя воду. Это позволит добиться максимально сладкого вкуса у готовых соленых грибов. При *горячей засолке* валуи варят дольше других горьких сыроежек — до получаса. Будучи засоленными холодным способом, валуи зреют долго, 2 месяца (а не классические 40 дней), а то и дольше. У «малосольных» остается пикантная горчинка и острота, что не всем нравится. Но, в любом случае, это будет самый хрустящий гриб из всех соленых!

Самый лучший, на мой взгляд, рецепт для засолки валуев следующий. Грибы вымачивают 3–4 дня, ежедневно меняя воду и промывая грибы проточной водой. Потом режут на кусочки и отваривают. Пену надо обязательно снимать, иначе грибы будут по вкусу горчить. Кипятить следует 30 минут, затем добавить на 1 кг грибов: 3 бутона гвоздики, 3 горошины душистого перца, 3 горошины черного перца, 2 листа черной смородины, 4 листа вишни, 1 зонтик укропа и 2 лавровых листа и кипятить 20 минут. Затем можно закатывать в банки. Сверху каждой заполненной банки нужно положить несколько крупно нарезанных зубчиков чеснока, и, наконец, последний штрих — добавить уксус (на 800-граммовую банку — 1 дес. л.). Чеснок усиливает вкус и аромат грибов, а уксус защищает их от ботулизма. Через 2 недели валуи готовы к употреблению.

Между тем многие грибники считают, что отваривать ни валуи, ни другие жгучие сыроежки не следует — они (не грибники, а сыроежки) теряют от этого вкус; достаточно ограничиться просто вымачиванием. Варка, по их мнению, ускоряет процесс, но убивает значимую часть характерного для валуя сладковатого привкуса, появляющегося после вымачивания. Но надо иметь в виду, что валуи недостаточно вымоченные останутся очень горькими. Именно поэтому их часто вымачивают, не просто меняя воду, а в проточной воде, непрерывно вымывающей горечь (раньше это делали, забросив сетку с грибами в реку).

#### Маринованные валуи

Для маринования нужно или взять самые молодые грибочки, или некрупные зрелые, и замочить их в проточной воде на трое суток. После этого их следует отварить в слегка подсоленной воде в течение 20 минут. Слить воду. Грибы переложить в кастрюлю и залить рассолом. Варить снова (не больше 20–25 минут). Готовое блюдо остужают и перекладывают в банки. Для 1 кг грибов потребуется: вода —

2 л, 80%-ная уксусная эссенция — 30 мл, соли (не йодированной) — 40 г, лавровые листья — 10 шт., душистый перец — 20 горошин.

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

### Солянка из маринованных валуев

В нашинкованный и поджаренный лук добавить острый томатный соус и тушить 10 минут, добавить маринованные валуи, соленые огурцы, каперсы, лавровый лист, перец, залить водой и варить 20 минут. Перед подачей на стол заправить зеленью петрушки, маслинами и ломтиками лимона, очищенными от кожуры.

### Суп с маринованными валуями

Соленые или маринованные валуи измельчить, варить с кореньями и свежей капустой с небольшим количеством картофеля, заправить мукой и поджаренным луком. Подавать с гренками.

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

### Соленые валуи с рисом и петрушкой

Грибы тонко нашинковать, корень петрушки нарезать соломкой и все прогреть с растительным маслом 3 минуты. Замоченный рис засыпать в кипящую соленую воду, быстро довести до кипения. После того как крупа впитает всю воду, положить подготовленные грибы и варить до готовности риса. Подавать с рубленой зеленью петрушки.

### Маринованные валуи с лапшой и сельдереем

Спассеровать нашинкованные соломкой лук, морковь и сельдерей на растительном масле, добавить нашинкованные грибы и жарить 5 минут. Уложить все в кастрюлю, залить горячей водой, добавить лапшу, соль и варить 10 минут.

### Соленые валуи с макаронами

Соленые валуи предварительно вымочить, затем нарубить, лук нарезать соломкой и тушить с грибами в жире до золотистого цвета, посолить, заправить. Макароны отварить, воду слить, смешать грибы с макаронами, прогреть, перемешивая, затем добавить сметану и приправы. Подавая на стол, посыпать рубленой зеленью. В качестве гарнира можно подать салат из квашеной капусты, брюквы или свеклы.

### Соленые валуи жареные

Соленые валуи вымыть в проточной воде, крупно нарезать, смешать с рубленым луком и перцем, пожарить на растительном масле до подрумянивания. Подавать с картофелем по-деревенски.

### Котлеты с солеными валуями

Небольшой кусок говядины отварить до полной готовности. Добавить к ней целые очищенные картофелины. Когда картофель полностью проварится, пропустить его через мясорубку вместе с мясом. В полученную массу подмешать мелко нарезанные соленые валуи. Все очень хорошо перемешать и добавить растительное масло. Из полученного фарша слепить котлеты, запанировать их в сухарях и обжарить на растительном масле. Подавать в горячем виде, украсить сметаной и зеленью.

*Говядина — 200 г, шляпки соленых валуев — 6 шт., подсолнечное масло — 100 г, крупный картофель — 4–5 шт., панировочные сухари, сметана, растительное масло, зелень, соль, перец.*

### Речная рыба под соусом из валуев

Отделить филе речной рыбы от костей и сложить в форму. Сверху выложить кусочки соленых валуев и пассерованный лук. Для придания блюду более приятного вкуса в форму следует добавить

немного профильтрованного грибного рассола. После этого поставить форму в разогретую духовку, накрыть крышкой и выпекать 20–25 минут. Затем полить соком лимона и посыпать укропом и зеленью петрушки. Можно приправить рыбу белым перцем.

*Филе речной рыбы — 1 кг, шляпки соленых валуев — 300 г, сок 1 большого лимона, соль и молотый белый перец — по вкусу.*

## ОБЫЧНЫЕ СЫРОЕЖКИ

Те грибы, которые наши грибники считают собственно сыроежками, образуют довольно компактную группу. И хотя она может похвастаться большим числом видов (более 120), тем не менее по внешнему облику (если не смотреть на цвет шляпок) во многом однообразна. Сыроежки отличаются размерами да вкусом, и то не сильно; у нас они растут только там, где есть деревья. Все они с белой мякотью, хрупкие, с характерным рубчатым краем шляпки. В России это исключительно лесные грибы, селящиеся на почве. Даже если какой-то экземпляр и выберется на основание ствола или на старую гнилушку, грибница все равно располагается в земле и «контактит» с корнями деревьев. В наших лесах обитает более 120 видов сыроежек (еще раз повторюсь — не считая валуя и подгруздков), но различить их в полном объеме может только специалист, вооруженный микроскопом и химическими реактивами. К счастью, у нас с вами нет задачи овладеть такими навыками. С практической точки зрения достаточно научиться различать 10–20 основных наиболее вкусных видов и заодно четко представить себе, как не спутать зеленые сыроежки с бледной поганкой. Многие сыроежки совсем невелики и очень хрупки (например, маленькая, тонкая и изящная, но жгучая на вкус сыроежка березовая — *Russula betularum*), и поэтому их обычно не собирают, отдавая предпочтение крупным видам с толстой плотной мякотью. Чем сыроежка моложе, особенно пока ее шляпка полушаровидная и обнимает ножку, тем она прочнее. Характерные виды сыроежек отличаются друг от друга в первую очередь не по окраске, как это можно было бы подумать, а по дереву-партнеру, признакам пластинок, вкусу и запаху мякоти, легкости снятия кожицы с шляпки и т. п.

Сперва я приведу описание основных собираемых сыроежек, самых крупных, крепких и вкусных, а затем — некоторое количество других легко узнаваемых видов.

**СЫРОЕЖКА ЗЕЛЕНОВАТАЯ** (*Russula virescens*) — одна из самых вкусных сыроежек. Образует микоризу с дубом, буком и березой, населяет леса с их участием. Шляпка 5–20 см в диаметре, вначале шаровидная, с прижатыми к ножке краями, затем распростертая, зеленоватая, светло-зеленая, иногда настолько светлая, что почти белая, мясистая, с более или менее шероховатой, бородавчатой, с возрастом растрескивающейся, толстой, сухой, плотно приросшей кожицей. Пластинки белые или желтоватые. Мякоть очень плотная и хрупкая, с приятным запахом, пресная на вкус, на сломе иногда медленно приобретает ржавый оттенок. Ножка бороздчатая, белая, с возрастом чуть коричневатая, 3–8×1–2 см. Встречается в средней (редко) и южной части лесной зоны. Повсюду не часто и не обильно. Плодоносит с июля по октябрь.

**СЫРОЕЖКА ЗЕЛЕНАЯ** (*Russula aeruginea*) образует микоризу с березами повислой и пушистой. Встречается в березовых и смешанных лесах, обычно изреженных, по опушкам и просекам, очень любит молодняки. Плодоносит с июня по октябрь. Шляпка до 12 см в диаметре, обычно светло-зеленая, серовато-зеленоватая, нередко до грязно-беловатой с чуть заметным зеленым оттенком, в середине иногда слегка буроватая или оливковая, тонкомясистая, клейкая, при высыхании — блестящая, с более или менее рубчатым краем. Кожица, в отличие от полностью приросшей

кожицы сыроежки зеленоватой, легко сдвигается до 2/3 от края. Пластинки сначала беловатые, позднее кремовые до желтоватых. Мякоть белая, с приятным вкусом и запахом. Ножка белая или почти одноцветная со шляпкой. Широко распространена по всей лесной зоне.

У зеленой сыроежки есть целый комплекс из 7–8 видов-двойников, отличающихся микроскопическими признаками и деревом-симбионтом. Зеленая форма сыроежки сине-желтой отличается мягкими неломкими пластинками.

Именно зеленоокрашенные сыроежки (и в первую очередь сыроежку зеленую) чаще всего путают с бледной поганкой (*Amanita phalloides*), от которой они отличаются отсутствием кольца в верхней части ножки и мешочка (вольвы) в ее основании. Чтобы избежать фатальной ошибки, зеленые сыроежки ни в коем случае не следует срезать прямо под шляпку: надо обязательно брать их с ножками. Тогда дома при переборке грибов и более внимательном просмотре вы сможете обнаружить все отличительные признаки.

**СЫРОЕЖКА РАЗНОПЛАСТИНЧАТАЯ, или ВИЛЬЧАТАЯ (*Russula heterophylla*)** образует микоризу с лиственными (береза и осина), реже хвойными лесными породами. Шляпка 5–15 см, гладкая, плотномясистая, вначале полусферическая, затем выпуклораспростертая, в центре часто вогнутая, с тонким, а у зрелых грибов с рубчатým краем, серая, голубовато- или зеленовато-серая, часто с примесью других цветов — коричнево-оливковая, зеленовато-бурая или зеленовато-бронзовая, желтовато- или голубовато-зеленая, в центре часто бурая; есть чисто-желтая форма. Пластинки у ножки вильчато-разветвленные, узкие, на ощупь маслянистые, белые, желтовато-белые, со временем желтеющие, по краю нередко с красноватыми пятнышками. Мякоть плотная, довольно толстая, ломкая, белая, с пресным или едким, но приятным сладковатым вкусом и без особого запаха, на сломе иногда немного желтеет. Ножка 3–6 × 1,8–3,5 см, плотная, книзу зауженная, белая, с бурыми пятнышками у основания. Встречается часто, по всей умеренной лесной зоне европейской части, плодоносит в июле-октябре.

**СЫРОЕЖКА СИНЕ-ЖЕЛТАЯ (*Russula cyanoxantha*)** отличается невероятным разнообразием окраски. Встречаются грибы со шляпками коричнево-красного, зеленовато-бурого, темно-зеленого, фиолетового, синего цветов, окраска может быть размытой или многоцветной. Но чаще основной оттенок — смесь фиолетовых, синих или синеватых оттенков. Шляпка до 25 см в диаметре. Поверхность во влажную погоду липкая, блестящая. Мякоть белая, с приятным грибным вкусом и запахом. Пластинки сине-желтой сыроежки, в отличие от всех прочих сыроежек, мягкие, гибкие, совершенно неломкие (что легко проверяется на ощупь), желтовато-белые. Ножка белая, иногда слегка синеватая. Образует микоризу с дубом, сосной и березой, встречается в лесах с их участием в умеренной и лесостепной зонах. Плодоносит с июля по октябрь, встречается не очень часто.

**СЫРОЕЖКА БУРЕЮЩАЯ (*Russula xerampelina*)** образует микоризу с сосной, гораздо реже — с елью. Шляпка гриба коричневая, зеленовато- или охряно-коричневая, часто до красновато- или коричневатого-охряной, или вишневая или темно-красная с почти черным центром, 5–20 см в диаметре, сильно выпуклая, с завернутым внутрь краем. Встречаются и другие цветовые вариации, например оливковые. Пластинки кремовые до охряно-коричневых, чаще всего светло-желтые, относительно мягкие, у ножки сильно разветвленные. Мякоть белая, на сломе медленно приобретает коричневый цвет. Основным признаком этого гриба является то, что мякоть при

подсыхании приобретает характерный креветочный запах, иногда сопровождающийся ароматом соленой селедки или орехов<sup>1</sup>. Ножка белая, с возрастом и при прикосновении буреет, 4–8×1,5–3 см, часто розоватая или с красноватым оттенком. В сосняках и лесах с участием сосны и ели (в том числе и горных) по всей лесной зоне, часто и обильно, плодоносит с июля до октября. Благодаря своеобразному аромату очень хороша в холодном засоле.

**СЫРОЕЖКА ЛОЖНОКРАСНАЯ** (*Russula pseudointegra*) — южный вид, образующий по всей Евразии микоризу с дубом, реже буком, и растущий в дубравах и в дубово-буковых лесах (в том числе и горных) на дубовых опушках и полянах с июля по конец сентября. Местное население иногда называет ее на манер млечников — краснушкой. Шляпка 5–14 см в диаметре, розовая, розово-красная, иногда выцветающая до светло-розовой или даже почти белой. Пластинки кремового цвета, у старых грибов почти желтые. Мякоть толстая, плотная, белая, пресная на вкус. Ножка белая или немного розоватая.

**СЫРОЕЖКА БОЛОТНАЯ** (*Russula paludosa*) образует микоризу с сосной, кедровым стлаником и лиственницей. Часто растет на поросших сосной болотах, но не менее охотно поселяется и в обычных хвойных лесах, особенно черничных, моховых или сфагновых. Распространена очень широко по всей умеренной лесной зоне с участием хвойных пород, плодоносит с июля по октябрь. Часто выручает грибников в засуху, выдавая массовое плодоношение в сосняках по окраинам сфагновых болот. Шляпка до 15 см в диаметре, выпуклая, с возрастом вдавленная, блестящая, красная, в середине буроватая или с желто-буроватыми пятнами, гладкая, с гладким или слегка рубчатым краем, с кожицей, сдирающейся почти до середины шляпки. Пластинки сперва почти белые, затем кремово-желтые, у ножки раздвоенные. Ножка ровная или несколько вздутая, белая или чуть красноватая, довольно высокая (особенно если гриб растет в толще мха), 4–12×1,5–3 см.

**СЫРОЕЖКА ЦЕЛЬНАЯ** (*Russula integra*) образует микоризу с хвойными (ель) и, гораздо реже, лиственными деревьями. Растет в лесах разного типа в европейской части России, в Алтайском крае и Западной Сибири. Плодоносит с июля по сентябрь. Шляпка 6–14 см в диаметре, полушаровидная, затем плоская и в центре вдавленная, плотная, гладкая, во влажную погоду клейкая, блестящая, с волнистым растрескивающимся бугорчатым или рубчатым краем, темно-красная, красно-коричневая, умброво-, соломенно-, бежево- или оливково-коричневая до шоколадной, иногда с охряными пятнами. Кожица снимается до половины шляпки. Пластинки широкие, толстые, белые, кремовые, позднее желтые или охряные. Мякоть, белая, желтоватая, плотная, в старости рассыпчатая, с приятным ореховым вкусом и запахом. Ножка 5–10×1,5–3 см, белая, цилиндрическая или утолщенная к основанию, гладкая, плотная, внутри губчатая. Похожа на многие другие виды сходно окрашенных сыроежек, но отличается от них негорьким вкусом мякоти.

**СЫРОЕЖКА ПИЩЕВАЯ** (*Russula vesca*) — небольших или средних размеров гриб, обладающий высокими вкусовыми качествами. Образует микоризу с различными лиственными и хвойными породами, широко распространена по всей умеренной лесной зоне (в горных лесах не растет), массово плодоносит с июля по октябрь. Шляпка 5–11 см в диаметре, мясистая, обычно тонко-сетчато-морщинистая, неровной окраски, розоватая, бело-розовая, бордово-красная, красноватая, сиренево-коричневая, в середине

<sup>1</sup> Сыроежка буреющая входит в большой комплекс сыроежек-двойников с креветочным запахом (10–15 видов), различающихся микроскопическими признаками и (иногда) деревом-симбионтом.



охристая, буроватая, часто с белыми выцветающими пятнами, с гладким или слаборубчатым краем (есть более редкие бежевая, зеленовато-коричневая, светло-серая и почти чисто-белая формы). Кожица обычно не доходит до края шляпки на 1—2 мм (важный отличительный признак!), легко снимается до середины. Пластинки белые или желтовато-белые, частые, большей частью одинаковой длины, у ножки многие разветвлены. Мякоть белая, с приятным ореховым вкусом и запахом. Ножка ровная, к основанию несколько тоньше, слегка морщинистая, белая.

**СЫРОЕЖКА СВЕТЛО-ЖЕЛТАЯ** (*Russula claroflava*) образует микоризу с березой, встречается в сыроватых березовых лесах, особенно в сосново-березовых, часто растет по заболоченным местам. Шляпка насыщенно-желтая, желтовато-оранжевая до глубоко-хромово-желтой, как бы светящаяся (особенно хорошо это видно в темных ельниках с участием березы), в центре иногда охристо- или зеленовато-желтая, до 12 см в диаметре. Кожица сухая или чуть влажная. Пластинки белые до желтоватых, но с возрастом часто с зеленоватым оттенком и сереющие (посерение пластинок — важный отличительный признак этой сыроежки). Мякоть белая, на срезе становится сначала серой, а затем медленно чернеет (это тоже важный признак), со сладковатым запахом и вкусом. Ножка ровная, чисто-белая, 4—10×1—2 см, с возрастом сереет. Распространена по всей умеренной лесной зоне, плодоносит с июля по октябрь.

Близкая сыроежка охристая (см. ниже) предпочитает более сухие места, произрастает как под лиственными, так и под хвойными деревьями, обладает острым вкусом мякоти, более светлыми пластинками и не сереет при повреждении.

**СЫРОЕЖКА ОРАНЖЕВАЯ** (*Russula aurantiaca*) образует микоризу с различными видами берез, в том числе и карликовыми, и встречается в лесах и лесотундре с участием этих пород, в березняках и березовых рощах. Селится в северной части умеренной лесной зоны, плодоносит с августа по конец сентября. Шляпка 5—12 см, желтовато- или глубоко-оранжевая, влажная, блестящая, с гладким краем. Пластинки насыщенно-желтые, довольно частые. Мякоть белая, плотная, с возрастом становится хрупкой, с приятным вкусом и характерным запахом фруктов и мяты. Ножка 4—7×1—2 см, белая, иногда с розоватым налетом, цилиндрическая, с возрастом губчатая. В отличие от предыдущего вида, у желто-оранжевой сыроежки в цвете кожицы шляпки больше оранжевого цвета, а мякоть и пластинки у нее не сереют.

**СЫРОЕЖКА ЗОЛОТИСТАЯ** (*Russula aurea*) образует микоризу с лиственными и широколиственными породами, встречается в лиственных и смешанных лесах с их участием. Несколько тяготеет к югу. Все плодовое тело сильно желтеющее, что отличает этот вид от прочих желтых сыроежек. Шляпка 4—9 см, кроваво-красная, красная, розовая, коричневатая-розовая до желто- или красно-оранжевой, часто с участками желтого цвета, у молодых грибов выпуклая, у зрелых распростертая или вдавленная. Пластинки относительно редкие, кремовые, с возрастом охряные, по краю часто лимонные. Мякоть ватообразная, белая, под кожицей оранжево-желтая, с приятным вкусом и запахом. Ножка 3—7×1—2,5 см, ровная или слегка изогнутая, белая, с возрастом частично или полностью бледно- или ярко-желтая. Умеренная лесная зона и лесостепь, южные горные широколиственные леса. Плодоносит с июня по октябрь.

**СЫРОЕЖКА ДЕВИЧЬЯ** (*Russula puellaris*) широко распространена по всей лесной зоне, образует микоризу как с хвойными, так и с лиственными деревьями (чаще всего встречается под елями). Шляпка до 12 см в диаметре, тонкомясистая, сначала выпуклая, затем уплощенно-вдавленная, с бороздчатым краем. Кожица снимается на протяжении большей части шляпки, во влажную погоду клейкая, темно-фиолетовая, кирпично-крас-

ная, бледно-сиреневая, с возрастом более выцветает. Пластинки довольно частые, белые, затем светло-кремовые. Ножка цилиндрическая или веретновидная, быстро становится губчатой и полый, белая, при повреждении сильно грязно-желтеющая. Мякоть очень ломкая, белая, сильно желтеющая на воздухе, без особого запаха, на вкус сладковатая. Плодоносит в июле-октябре.

**СЫРОЕЖКА СЕРЕЮЩАЯ** (*Russula decolorans*) образует микоризу с сосной и елью, предпочитает беломошные и зеленомошные леса, в связи с чем тяготеет к северу. Этот гриб начинает свое развитие как сыроежка более или менее красноватого или желтовато-оранжево-красного цвета, но заканчивает жизнь бледно-желтовато- или беловато-серовой. Шляпка 4–10 см, мясистая, шаровидная, затем плоско-выпуклая до вдавленной, светло- или темно-желто-оранжевая до красновато- или коричневато-оранжевой или желто-коричневой, по краю более или менее красноватая, лиловатая или розоватая, с гладким или слегка рубчатым закругленным краем. С возрастом (и особенно во влажную погоду) кожица шляпки очень сильно выцветает и сереет; она почти не отделяется от шляпки, только с самого края. Пластинки белые, с возрастом желтеют, затем становятся грязновато-серыми, по краю и в местах повреждения чернеют. Мякоть белая, на сломе сереет. Ножка крепкая, плотная, слегка бороздчатая, довольно высокая, 3–12×1,5–2,5 см, к старости и при надавливании становится серовой. Распространена по всей умеренной лесной зоне, встречается часто, но не обильно. Плодоносит с августа по октябрь.

**СЫРОЕЖКА ОЛИВКОВАЯ** (*Russula olivacea*) образует микоризу с лиственными породами (чаще с березой) и сосной, растет в различных лесах, в том числе горных. Шляпка 7–20 (иногда до 30) см, плоско-выпуклая, в центре вдавленная, сухая, матовая, с рубчатым краем, зеленая, серовато-, оливково- или желтовато-зеленая, пурпурная, коричневато-пурпурная, винно- или пурпурно-красная, иногда окрашена как смесь этих тонов, с возрастом с характерными тонкими концентрическими трещинками. Пластинки широкие, желтоватые до оранжево-желтых. Мякоть плотная, белая, затем желтоватая, на срезе буреет, без особого вкуса и запаха. Ножка 5–10×2–5 см, цилиндрическая, иногда вздутая, плотная, сплошная, бархатистая, кремовая, желтовато-розовая, с возрастом всегда частично или полностью с розовым или лиловым оттенком, у основания ржавого цвета. Растет по всей умеренной лесной зоне европейской части с конца июля по октябрь.

**СЫРОЕЖКА СИНЯЯ**, или **ЛАЗОРЕВАЯ** (*Russula azurea*) образует микоризу с елью, растет в хвойных лесах, в ельниках, в еловых посадках. Шляпка 3–8 см, выпуклая, затем плоская до вдавленной, мясистая, мелкочешуйчатая, мучнистая или тонкозернистая, голубоватая, серовато-голубая, синяя, аметистово-синяя, сине-лиловая, сиреневая, коричневато-фиолетовая, иногда с охряными пятнами, в центре до черно-лиловой или черно-оливковой или, наоборот, выцветающая до почти беловатой, с тупым, слабо рубчатым, более светлым краем. Кожица снимается хорошо, почти до центра шляпки. Пластинки частые, белые. Мякоть белая, неедкая, со сладковатым вкусом. Ножка 4–50×0,5–2 см, часто слегка утолщенная в середине, белая. Встречается в европейской части Российской Федерации и на Дальнем Востоке (возможно, на Дальнем Востоке растет североамериканский вид-двойник, это требует выяснения). Плодоносит в августе-сентябре.

Близкий вид *сыроежка бугорчато-лазоревая* (*Russula caerulea*), которую тоже часто называют синей, распространена по всей России не менее широко, но образует микоризу с сосной, мякоть ее отличается сильным приятным фруктовым запахом и сереет или буреет на воздухе, а пластинки светло-охристые, а затем охристо-желтые.

Теперь мы поговорим о сыроежках с горьким, жгучим или острым вкусом, которые перед готовкой требуют отваривания со сливом отвара.

**СЫРОЕЖКА КЕЛЕ** (*Russula queletii*) образует микоризу с елью, реже с другими хвойными породами, растет на богатых почвах в хвойных и смешанных лесах с их участием в европейской части России. Чаше встречается в южных и горных лесах, плодоносит в августе-сентябре. Шляпка 3–8 см в диаметре, во влажную погоду клейкая, темно-пурпурная до кроваво-красной, в середине более темная, сначала выпуклая, потом распростертая, вдавленная посередине. Пластинки кремово-белые. Мякоть белая, с приятным запахом фруктового компота и острым вкусом. Ножка 3–8×0,5–2 см, белая или одноцветная со шляпкой, но светлее нее, местами розовая или почти вся розовая. Съедобна после предварительного отваривания.

**СЫРОЕЖКА БЛЕСТЯЩАЯ**, или **СВЕТЛАЯ** (*Russula nitida*) образует микоризу с березами, растет в лесах различного типа с их участием. Шляпка 2–6 см, в молодом возрасте выпуклая и с плоским бугорком, позже распростертая и вдавленная, пурпурная, винно-красная, охряная или коричневатая, в центре часто выцветающая, по краю рубчатая. Пластинки кремовые, с возрастом охряные, не частые, иногда с красными остриями у края шляпки. Мякоть белая, хрупкая, с нейтральным вкусом или чуть едкая. Ножка 2,5–7×0,5–1,5 см, белая, хрупкая, к основанию чуть расширенная, в нижней части часто красноватая. Широко распространена по всей умеренной лесной зоне. Плодоносит с августа по октябрь. Требуется предварительного отваривания для устранения горьковатого вкуса.

**СЫРОЕЖКА ОХРИСТАЯ**, или **БЛЕДНО-ЖЕЛТАЯ** (*Russula ochroleuca*) образует микоризу с сосной, елью, дубом, липой и березой, растет на почве, во мху и на подстилке в хвойных и сырых лиственных лесах. Шляпка 5–12 см, гладкая, с кожицей, легко снимающейся до 2/3 радиуса шляпки, охряная, желтая, реже желтовато-зеленая, плоская или слегка вдавленная в центре. Пластинки беловатые, от частых до довольно редких, иногда вильчато разветвленные. Мякоть твердая, ломкая, белая, под кожицей желтоватая, на срезе чуть темнеет, без особого запаха, с едким вкусом. Ножка 3–7×1–2 см, сплошная и плотная, с возрастом полая и хрупкая, белая до бледно-охристой, в старости с сероватым налетом. Встречается в средней и южной полосах умеренной лесной зоны, плодоносит с августа по октябрь. Требуется предварительного отваривания для устранения горького вкуса.

**СЫРОЕЖКА РОДСТВЕННАЯ** (*Russula consobrina*) образует микоризу с елью, растет в еловых и смешанных лесах, часто среди мхов, плодоносит с июля по октябрь. Шляпка 5–12 см, полушаровидная, вдавленная или выпуклая, сухая, блестящая или клейкая, во влажную погоду слизистая, темно-серая, сероватая, серо-коричневая, иногда с оливковым оттенком. Кожица снимается до половины шляпки. Пластинки частые, толстые, сначала белые, затем сероватые, с коричневыми пятнышками или капельками жидкости. Мякоть белая, под кожицей шляпки буроватая или сероватая, жгуче-острого вкуса, со слабым приятным фруктовым запахом. Ножка 6–10×1,5–3 см, книзу иногда суженная, беловатая, с возрастом сероватая, часто краснеет в местах надавливания. Съедобна после предварительного отваривания.

**СЫРОЕЖКА РОЗОВАЯ** (*Russula rosea*) образует микоризу с хвойными, лиственными и широколиственными породами, растет в светлых лесах с их участием. Шляпка 4–12 см, красная, бледно-красная, выцветает до розовой, розоватой или даже почти белой, плотная, матовая, сухая. Пластинки редкие, светло-кремовые, бледно-соломенно-желтые,

у самой ножки иногда красноватые. Мякоть плотная, ломкая, белая, в сырую погоду на сломе сереет, с легким привкусом смолистой древесины и чуть горьковатая, запах слабый, приятный (иногда древесный, иногда напоминающий мяту). Ножка 3–8×1–3 см, твердая, целиком или частично одноцветная со шляпкой или белая. Распространена в средней и южной полосе умеренной лесной зоны. Плодоносит с июля по октябрь. Съедобна после предварительного отваривания.

Близкая *сыроежка жгучеедкая* (см. ниже) отличается более интенсивной красной окраской, существенно более жгучим вкусом и растет только под хвойными деревьями. Сыроежка ложнокрасная растет под дубами и буками и отличается охристо-желтыми пластинками у взрослых грибов.

**СЫРОЕЖКА ЛОМКАЯ** (*Russula fragilis*) образует микоризу с различными хвойными и лиственными породами, но чаще с дубом и березой, растет на почве в сырых местах, на опушках, в кустарниках, в лесах различного типа. Шляпка 2–7 см, выпуклая, затем распростертая и вдавленная, с волнистым рубчатым краем, пурпурная, пурпурно-красная, фиолетовая до темно-оливковой, в центре, как правило, темнее, иногда буро-зеленая. Пластинки белые, позже кремовые, обычно с зубчатым краем. Мякоть хрупкая, ломкая, рыхлая, белая, без особого запаха, с едким вкусом. Ножка 3–7×0,5–2,5 см, часто с булавовидным основанием, белая до желтоватой, иногда с розоватым оттенком, сперва крепкая, затем очень хрупкая. Широко распространена по всей умеренной лесной зоне. Плодоносит с августа по октябрь. Съедобна после предварительного отваривания, которое заодно «закрепляет» этот хрупкий гриб. В сыром виде может вызвать легкое желудочно-кишечное отравление.

Близкая *сыроежка березовая* (*Russula betularum*) отличается бледно-розовой шляпкой и растет только под березами.

**СЫРОЕЖКА КРОВАВО-КРАСНАЯ** (*Russula sanguinea*) образует микоризу с сосной (чаще всего), елью и лиственницей, растет на кислых песчаных почвах в хвойных и смешанных лесах и парках. Шляпка 5–10 см, выпуклая, с возрастом распростертая и вдавленная, сухая, матовая, тускло-красная до ярко-, винно- или фиолетово-красной, с желтыми пятнами выцветания. Кожица снимается очень плохо. Пластинки светло-кремовые, иногда разветвленные, с возрастом довольно редкие. Мякоть плотная, белая, под кожицей шляпки розовая, с долго сохраняющимся жгуче-острым вкусом и со слабым приятным фруктовым запахом. Ножка 4–6×1–2 см, более или менее розовая или красноватая, реже белая, с возрастом выцветающая, сероватая и слегка морщинистая. Широко распространена по всей умеренной лесной зоне, плодоносит в августе-сентябре. Съедобна после длительного (15–20 минут) предварительного отваривания. В сыром виде может вызвать легкое желудочно-кишечное отравление.

Близкая *сыроежка жгучеедкая* (см. ниже) отличается почти всегда белой ножкой и белыми пластинками.

**СЫРОЕЖКА ЖЕЛЧНАЯ** (*Russula fellea*) образует микоризу с широколиственными породами (дуб, бук, вяз), реже с хвойными (ель, сосна), растет на кислых почвах в светлых лесах с участием этих пород. Гриб немного напоминает валуй, особенно молодые экземпляры. Шляпка 3–8 см, выпуклая, затем распростертая, с рубчатым краем, охряно-, соломенно- или рыжевато-желтая, бледно-желтовато-оранжевая, часто по краю светлее, иногда целиком выцветает до бледной или светло-бежевой, во влажную погоду блестящая, клейкая. Пластинки частые, тонкие, одноцветные со шляпкой, но светлее нее. Мякоть белая или светлая, очень горькая, жгуче-едкая, с приятным сладким запахом у молодых грибов, меняющимся на запах герани у старых. Ножка 3–7×1–2 см, ровная или расширенная к основанию, с рыхлой сердцевиной, от белой до желтоватой, в верхней



части с серым оттенком. Распространена в южной части лесной зоны европейской части России, часто в холмистой и гористой местности (Крым, Кавказ). Плодоносит с июня по сентябрь. Съедобна после длительного (15–20 минут) предварительного отваривания. В сыром виде может вызвать легкое желудочно-кишечное отравление.

Сыроежка охристая отличается обычно однородно окрашенной шляпкой, практически полным отсутствием запаха, слабым островатым вкусом и бледными пластинками.

**СЫРОЕЖКА ЖГУЧЕЕДКАЯ, или РВОТНАЯ (*Russula emetica*)** образует микоризу с различными породами, преимущественно с сосной, растет в сырых местах, среди зеленых мхов, у болот в лесах различного типа. Шляпка 3–8 см, сначала шаровидная, затем выпуклая, распростертая, слабо вдавленная, клейкая, блестящая, с тупым рубчатым краем, ярко- или кроваво-красная с более темной серединой, пурпурно- или розово-красноватая, иногда с охряным оттенком и выцветающими зонами. Кожица снимается легко почти до середины. Пластинки широкие, белые до кремовых. Мякоть плотная, затем рыхлая, ломкая, белая, под кожицей красноватая, без особого запаха, с сильным жгучим вкусом. Ножка 4–8×1–2 см, расширенная к основанию, ломкая, сплошная, белая, часто с розовым оттенком внизу. Широко распространена по всей умеренной лесной зоне. Плодоносит с июля по октябрь. Съедобна после длительного (15–20 минут) предварительного отваривания. В сыром виде может вызвать легкое желудочно-кишечное отравление.

\* \* \*

Поскольку сыроежки обладают зернистой хрупкой и ломкой мякотью, то и в свежем, и в соленом виде эти грибы прекрасно дополняют блюда с «плотными», «хрумкими» компонентами — салаты с яблоками, с сырым репчатым луком (и другими луками) и сельдереем, с капустой, с кальмарами, упругими видами рыбы и т. п. Из-за этой же особенности сыроежки почти никогда не сушат. Они слишком хрупкие и при этом очень плотные. Донести полную корзину сыроежек до дома — искусство: на дне все равно образуется слой грибной трухи. Бульоны с негорькими сыроежками получаются вкусными и прозрачными, в солянках и щах сыроежки тоже чрезвычайно уместны. Средних размеров шляпки можно обжаривать в кляре или сухарях как отличную закуску, которую можно подавать и горячей, и холодной. Очень хороши свежие сыроежки в качестве начинки для вареников, пирожков и пирогов, компонента для тушения в горшочках и жульена.

Сыроежки используют не только в свежем (сыром<sup>1</sup>) виде, они подходят и для засолки, маринования и квашения. Засолка и маринование осуществляются классическими способами, с которыми можно познакомиться в разделе «Заготовка грибов», посвященном общим рецептурам. Горькие сыроежки солят горячим способом (после отваривания со сливом отвара), а если холодным, то после 1–3-дневного вымачивания с регулярной заменой воды. В зависимости от того, горькие сыроежки или нет, используют все известные типы засолки — холодный, горячий (с отвариванием) или с предварительной бланшировкой. Время отваривания сыроежек — 5–20 минут, что зависит от степени их жгучести. Дольше всего отваривают сыроежки кроваво-красную, желчную и рвотную (жгучеедкую). Очень вкусными получаются сыроежки, консервированные в томатном соке. Из соленых сыроежек выходит отличная грибная икра.

<sup>1</sup> Кстати, название эти грибы приобрели не за то, что их можно есть сырыми, а за то, что при холодной засолке они становятся годными к употреблению раньше большинства других — уже на второй-третий день (по другой версии — потому что их можно присолить свежими на тарелке, как рыжики, подождать, пока грибы пустят сок, и есть; уверен, что оба мнения правильные).



## РЕЦЕПТЫ

### ЗАГОТОВКИ

#### Квашеные сыроежки

Из всех грибов именно сыроежки лучше всего подходят для *заквашивания*. Не снимая кожицу со шляпок, обработанные сыроежки погружают в воду, вымачивают около 12 часов, промывают, кипятят не более 5 минут, охлаждают, выкладывают в стеклянные банки или эмалированную посуду, добавляют укроп (без фанатизма), сверху — листья черной смородины, заливают заранее приготовленным раствором (40–70 г соли и 20 г сахарного песка на 1 л воды) и добавляют закваску — 1 ст. л. молочной сыворотки (например, из домашней простокваши). Потом кладут деревянный кружок или эмалированную крышку (ручкой вниз), а затем такой гнет, чтобы раствор выступил на 2–3 см выше его основания. При 20 °С период заквашивания длится от 15 до 30 дней. После вымачивания квашеные сыроежки по вкусу близки к свежим, их можно тушить и жарить.

### ЗАКУСКИ, СОУСЫ, САЛАТЫ

#### Масло из соленых сыроежек

Соленые сыроежки промыть (при необходимости вымочить, чтобы избавиться от лишней соли) и обсушить. Масло размягчить, выдержав при комнатной температуре 3–5 часов. Сыроежки измельчить на мясорубке или в блендере, смешать со сливочным маслом и добавить сухой порошок хрена и горчицу. Все тщательно перемешать, сформовать или переложить в банки и заморозить.

*Соленые сыроежки — 100 г, сливочное масло — 100 г, хрен (сухой, в порошке) — 5 г, горчица (готовая) — 1 ч. л.*

#### Соус из свежих сыроежек

Очищенные свежие сыроежки мелко нарубить и отварить. В грибном отваре развести обжаренную муку и соединить с грибами. Добавить соль, перец, лавровый лист, обжаренный лук и прокипятить в течение 5–7 минут.

*Сыроежки — 500 г, мука — 2 ст. л., грибной отвар — 2 стакана, репчатый лук — 2 шт.*

#### Соус из сыроежек с маринованной настурцией

Мелко нарубленные отваренные сыроежки смешать с настурцией и толокном. Залить водой и прокипятить смесь в течение 20–30 минут.

*Отваренные сыроежки — 2 стакана, маринованные плоды настурции (зеленые) — 4 ст. л., толокно — 1 ст. л., вода — 2 стакана.*

#### Икра из свежих сыроежек (по рецептам Урала и Предуралья)

Это рецепт с давней историей и очень простой. Сыроежки не пропускают через мясорубку, а измельчают сечкой в деревянном корыте, тушат в кастрюле с растительным маслом и сметаной, добавляют пассерованный лук, перемешивают, охлаждают, заправляют зеленым луком и укропом и подают в холодном виде.

*Свежие сыроежки — 500 г, репчатый лук — 50 г, сметана — 5–10 ст. л., растительное масло, соль, зеленый лук и укроп.*

#### Салат из сыроежек

Молодые (мелкие) сыроежки прокипятить 2–3 минуты в соленой воде, обсушить, остудить, заправить зеленым луком и растительным маслом. Подавать с горячим картофелем.

*Сыроежки — 300 г, зеленый лук — 1 большой пучок, растительное масло — 2 ст. л., тертый сыр — 2 ст. л., отварной картофель — 3 шт.*

### Салат из свежих сыроежек с зеленым луком

Очищенные и промытые сыроежки отварить в подсоленной воде, обсушить, охладить, заправить растительным маслом и украсить зеленым луком.

*Сыроежки — 500 г, растительное масло — 2 ст. л., зеленый лук и соль — по вкусу.*

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

### Диетический суп из сыроежек с картофелем

Этот суп легко усваивается, не отягощает деятельность печени и не оказывает нежелательного воздействия на желудок. Промытые и нарезанные кусочками сыроежки отварить в небольшом количестве воды с картофелем, нарезанным брусочками. За 5–10 минут до готовности заправить суп молоком и посолить.

*Сыроежки — 300 г, картофель — 300 г, молоко — 100 мл, соль — по вкусу.*

### Овощной суп с сыроежками

Сельдерей, пастернак и морковь очистить, промыть и нарезать кубиками. Добавить репчатый лук, нарезанный кольцами, мелкие (или нарезанные крупные) нежгучие сыроежки, уложить в кастрюлю, добавить сливочное масло и слегка обжарить. После этого залить мясным бульоном, добавить картофель, нарезанный брусочками, посолить и прокипятить. Перед подачей заправить зеленью петрушки (или, если есть возможность, купыря).

*Нежгучие сыроежки — 300 г, корень сельдерея — 100 г, корень пастернака — 50 г, морковь — 150 г, репчатый лук — 1 шт., картофель — 200–300 г, сливочное масло — 2–3 ст. л., мясной бульон — 2 л, зелень и соль — по вкусу.*

### Суп с сыроежками по-румынски

Свежие сыроежки нарезать ломтиками и положить на 2–3 минуты в воду, подкисленную уксусом. После этого потушить их со сливочным маслом и выложить в кастрюлю. Залить овощным отваром из капусты, моркови и репчатого лука, посолить, добавить пассерованную муку и зелень петрушки. В конце варки заправить смесью желтка и молока.

*Свежие негорькие сыроежки — 300 г, сливочное масло — 1–2 ст. л., овощной отвар — 1 л, пассерованная мука — 1 ч. л., желток — 1 шт., молоко — 1 ст. л., петрушка и соль — по вкусу.*

### Суп из сыроежек с крапивой

Сыроежки (жгучие предварительно отварить) нарезать кусочками, обжарить в масле и варить вместе с картофелем 20–30 минут. После этого добавить мелко нашинкованную крапиву и продолжать варить еще 5–10 минут. Заправить сметаной, зеленью укропа и довести до кипения. Подавать с гренками.

*Сыроежки — 400 г, картофель — 200 г, крапива — 100 г, сливочное масло — 30–40 г, сметана — 0,5 стакана, укроп и соль — по вкусу.*

### Суп из сыроежек на мясном бульоне

Очищенные негорькие сыроежки порезать на кусочки, положить вместе с луком в кастрюлю, добавить сливочное масло и подрумянить. Добавить муку и мясной бульон. Через 20–30 минут кипения влить при непрерывном помешивании взбитую смесь яичного желтка и сливок. Перед подачей на стол заправить зеленью. Это блюдо на последнем этапе легко превращается во вкусный крем-суп (после блендирования).

*Нарубленные сыроежки — 500 г, репчатый лук — 1 шт., сливочное масло — 2 ст. л., мука — 2 ст. л., желток — 1 ст. л., сливки — 3–4 ст. л., соль и зелень — по вкусу.*

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

### Грибная солянка на сковороде

Нашинкованную капусту потушить в течение 1 часа в кастрюле с небольшим количеством воды и сливочного масла. За 15 минут до окончания тушения добавить томат-пюре или острый кетчуп. Нарезать нежгучие сыроежки (или отваренные жгучие) и обжарить в сливочном масле. Добавить обжаренные лук и мелко нарезанные соленые огурцы, посолить и заправить перцем. Тушеную капусту уложить на сковороду, на капусту уложить подготовленные грибы, укрыть слоем капусты, посыпать толчеными сухарями, слегка полить растительным маслом и запечь в духовке в течение 10–15 минут.

*Сыроежки — 500 г, капуста — 1 кг, соленый огурец — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., томат-пюре или острый кетчуп — 2 ст. л., сливочное масло — 2 ст. л., сахар — 2 ст. л., толченые сухари, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### Котлеты из свежих сыроежек

Сыроежки мелко порубить и смешать с белым хлебом, размоченным в воде и пропущенным через мясорубку. Добавить яйца, соль и перец. Перемешать, сформовать котлеты, обвалять в молотых сухарях, обжарить в кипящем масле и поставить на 10 минут в духовку для доводки и улучшения вкусовых качеств.

*Свежие нежгучие сыроежки — 1 кг, белый пшеничный хлеб — 0,5 кг, яйцо — 2 шт., растительное масло и молотые сухари — по необходимости, молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### Гуляш из сыроежек (немецкая кухня)

Очищенные и промытые нежгучие сыроежки нарезать тонкими ломтиками. Добавить шпик, нарезанный кубиками и обжаренный вместе с луком, прогреть и посыпать мукой. После образования поджаристой корочки залить кипящей водой и продолжать варить с добавлением перца и соли. Для улучшения вкуса можно добавить ломтики помидоров.

*Нежгучие сыроежки — 700 г, шпик — 50 г, репчатый лук — 1 шт., мука — 1 ст. л., вода — 1 стакан, молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### Пряная запеканка с сыроежками

Мелко нарезанные сыроежки посолить, посыпать перцем и обжарить в смеси растительного и сливочного масла на сковороде. Добавить лук и жарить еще 10 минут. Добавить тертый чеснок, петрушку, сельдерей, сметану и перемешать. Выложить в сковороду, смазанную жиром, посыпать тертым сыром и молотыми сухарями и запечь в духовке.

*Сыроежки — 500 г, растительное масло — 1 ст. л., сливочное масло — 1 ст. л., чеснок — 2 зубчика, тертый сыр — 0,5 стакана, сметана — 0,5 стакана, сухари — 2 ст. л.*

### Грибная запеканка с сосисками

Очень народное блюдо. Сыроежки нарезать мелкими кубиками (1×1 см), сосиски — кружочками, уложить на маленькую сковороду, смазанную маслом, залить яично-молочной смесью с горчицей, посыпать слоем тертого сыра и запечь в духовке в течение 45 минут. Подавать с отварным картофелем.

*На 2 порции: сыроежки — 400 г, сосиски — 2 шт., молоко — 1 стакан, яйцо — 1 шт., тертый сыр — 2 ст. л., соль и готовая горчица — по вкусу.*

### Вареники из сыроежек

Очищенные и хорошо промытые нежгучие сыроежки измельчить на мясорубке вместе с репчатым луком, отварить в небольшом количестве молока, посолить и перемешать. Приготовленные пельмени варить 7–8 минут и подавать со сметаной.

*Негорькие сыроежки — 500 г, репчатый лук — 2 шт., соль, сметана — 1 стакан, молоко — 0,5 стакана.*

## ВЫПЕЧКА

Еще раз напомним, что все рецепты выпечки, приведенные для сыроежек, отлично подходят и для подгруздков.

### Пирожки из корней лопуха со свежими сыроежками

Пирожки выпекают из дрожжевого теста. Начинкой служит смесь отваренных и измельченных корней лопуха со свежими порубленными и слегка поджаренными сыроежками (в равных весовых количествах). Можно добавить обжаренный репчатый лук. Соль и перец — по вкусу.

### Пирожки из сыроежек, морской капусты и рыбного фарша

Отваренную морскую капусту пропустить через мясорубку, добавить измельченные отваренные сыроежки, рыбный фарш, сметану, соль и перец. Перемешать, прожарить и использовать в качестве начинки для пирожков.

*Измельченная морская капуста — 2 стакана, измельченные сыроежки — 2 стакана, рыбный фарш — 2 стакана, сметана — 2 стакана, молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### Мясные пирожки с сыроежками

Измельченные сыроежки прогреть в сметане с небольшим количеством соли. Мясной фарш тоже прогреть 5–10 минут в сметане, соединить с грибами, добавить обжаренный лук, посолить, поперчить, довести до готовности и выпекать пирожки.

*Мясной фарш — 3 стакана, рубленые сыроежки — 2 стакана, обжаренный репчатый лук — 3 ст. л., сметана — 2 стакана.*

### Пирог из свежих сыроежек по-уральски

Сыроежки отварить, пропустить через мясорубку и обжарить со сливочным маслом. Добавить соус, соль, перец, зелень и сделать пирог из опарного теста. Для соуса: в жареный лук добавить муку и продолжать жарить до легкого побурения.

*Для начинки: свежие подгруздки — 500 г, репчатый лук — 1 шт., жир — 2 ст. л., мука — 1 ст. л., соль, перец, зелень.*

*Для теста: мука — 2 стакана, яйцо — 1 шт., сахар — 2 ч. л., маргарин — 4 ст. л., дрожжи — 15 г, вода — 1/4 стакана, соль.*

## Шампиньоны и зонтики

Шампиньоны (*Agaricus* и *Leucoagaricus*) и зонтики (*Macrolepiota*, *Chlorophyllum*, *Lepiota*, *Phaeolepiota* и др.), обладающие крупными, годными для сбора плодовыми телами<sup>1</sup> — близкие родственники. Чаше это полевые грибы, чем лесные, хотя и лесные виды безусловно встречаются. Среди шампиньонов и зонтиков есть немало широко распространенных, массово плодоносящих и активно собираемых населением видов с очень вкусными плодовыми телами, но попадаются и ядовитые, а в случае зонтиков — и смертельно ядовитые грибы.

## ШАМПИНЬОНЫ

Шампиньоны — а их в мире не менее 200 видов — в основном соответствуют средне-статистическому образу магазинного шампиньона, возникающему при их упоминании. Шляпка их круглая и мясистая, обычно светлая, пластинки изначально беловатые

<sup>1</sup> Много среди них и «мелочи» (в том числе представителей других, не упомянутых выше родов семейства Шампиньоновых), которой грибники справедливо брезгуют и в корзину не кладут.

или розовые, затем коричневеют до черноты, ножка с кольцом, мякоть белая. Все шампиньоны — сапротрофы, они не образуют микоризу и ни на ком не паразитируют, а произрастают в основном на унавоженной почве и на богатом органикой лесном и луговом перегное. Некоторые шампиньоны растут только в лесах (например, шампиньоны лесной и перелесковый); другие — только на почве открытой безрастительной местности (шампиньоны двуспоровый и двукольцевой); третьим для развития обязательно требуются травы (это так называемые *гербофилы*, например растущий в полях шампиньон обыкновенный и в лесах шампиньон августовский); есть шампиньоны, растущие на открытых пространствах среди травы и в лесах (например, полевой и изящный); вполне распространены и пустынные виды, в том числе шампиньоны, освоившие жизнь в солончаках (например, шампиньоны Бернарда и таблитчатый). Наибольшее видовое разнообразие шампиньонов наблюдается в степях и лесостепях Евразии, в прериях и пампасах Америки, на лугах и открытых пространствах Австралии и Африки.

В России известно не менее 40 видов шампиньонов, распространенных практически по всей территории страны. Большая часть их съедобна, и лишь некоторые, причем довольно редкие и в основном теплолюбивые — шампиньоны желтокожий, Мёллера (он же пестрый), Пилата и темночешуйчатый, — могут вызвать несильное отравление. Косвенную угрозу представляют белоокрашенные лесные шампиньоны, поскольку неопытные сборщики путают их со смертельно ядовитыми мухоморами вонючим (*Amanita virosa*) и весенним (*Amanita verna*), а также с белоокрашенными формами бледной поганки (*Amanita phalloides*).

Способные вызвать гастроэнтерит российские шампиньоны относятся к так называемым «желтокожим» (*Agaricus xanthodermus*, *Agaricus moelleri*, *Agaricus pilatianus*, *Agaricus phaeolepidotus*). Для всех видов этой группы характерен неприятный фенольный запах (он несколько напоминает запах чернил, йодоформа или карболового антисептического мыла; часто его описывают как «аптечный»), не всегда хорошо выраженный, но всегда резко усиливающийся при термической обработке. Главной же отличительной чертой является ярко-желтая окраска мякоти в основании ножки, а также быстрое и сильное пожелтение любого участка плодового тела при повреждении или надавливании. Через какое-то время (не быстро!) пожелтевший участок становится темно-коричневым. Многие съедобные виды шампиньонов, например августовский, полевой и перелесковый, тоже желтеют в той или иной степени, но никогда столь интенсивно. В любом случае, их всегда можно отличить по отсутствию фенольного запаха.

Самым распространенным «фенольным» шампиньоном является желтокожий. Из всех случаев отравления шампиньонами на его долю приходится около 50 %. Доказано, что одни люди могут есть этот гриб и его «желтокожих» родственников без каких-либо негативных последствий, у других они могут вызвать желудочно-кишечные расстройства. Основная симптоматика заключается в появлении потливости и сильных желудочных спазмов. Случайное употребление грибов, как правило, исключается неприятным фенольным запахом, который резко усиливается при варке или жарке. Действующие вещества «желтокожих» шампиньонов пока не установлены.

Чаще прочих у нас собирают шампиньоны луговой, полевой, крупноспоровый, двуспоровый, двукольцевой, лесной, перелесковый, отчетливо клубеньковый (клубневой), августовский и тесно примыкающий к шампиньонам белошампиньон румянящийся (*Leucoagaricus leucothites*). Все они встречаются и в европейской, и в азиатской части страны.



**ШАМПИНЬОН ЛУГОВОЙ, или ОБЫКНОВЕННЫЙ** (*Agaricus campestris*) — самый массовый из наших шампиньонов. Растет не только по всей территории России, но и по всему миру, включая Антарктиду. Шляпка 6–15 см, выпуклая, позже распростертая, с загнутым вниз краем, белая или сероватая, сухая, гладкая или покрыта мелкими буроватыми чешуйками. Пластинки сначала розовые, затем от коричневых до черно-бурых. Мякоть толстая, белая, на разрезе розовеющая, с приятным грибным запахом и вкусом. Ножка 4–10×1,5–3 см, полая, прямая, белая, с пленчатым кольцом. Кольцо расположено примерно в середине ножки. Гриб появляется в полях, на лугах и в степях, у жилья, животноводческих ферм, выгонах, огородах, в парниках, теплицах, в садах, парках, иногда на улицах, на цветочных газонах, на унавоженной почве, всегда большими группами. Плодоносит не только обильнее, но и дольше прочих шампиньонов — с мая по ноябрь. Съедобный гриб с высокими вкусовыми качествами. Используется свежим, для сушки и маринования.

**ШАМПИНЬОН ПОЛЕВОЙ** (*Agaricus arvensis*) распространен по всей умеренной и лесостепной зонам. Шляпка 8–25 см, коническая или округло-колокольчатая, с завернутым краем, затем плоская, белая, от прикосновения желтеющая, хлопьевидно-мучнистая, затем шелковистая или чешуйчатая, сухая. Пластинки сначала серовато- или розовато-белые, затем розовые, в старости черно-бурые. Мякоть белая, на изломе и от прикосновения слабо желтеет (но не розовеет!), с характерным запахом аниса и ореховым вкусом. Ножка 6–10×1–3 см, утолщенная к основанию, белая, с возрастом и при прикосновении желтеющая, полая (просвет узкий), с двухслойным перепончатым кольцом. Населяет пастбища, поля, сады и парки, часто встречается в защитных лесополосах. Пожалуй, самый ранний из шампиньонов. Гриб начинает расти уже в мае и плодоносит до октября. Съедобный гриб с высокими вкусовыми качествами. Используется свежим и маринования.

**ШАМПИНЬОН КРУПНОСПОРОВЫЙ** (*Agaricus macrosporus*) — очень крупный и невероятно мясистый гриб. Шляпка 10–25 см, полушаровидная, затем выпуклая до распростертой, с широким бугром, хлопьевидно-чешуйчатая, белая или чуть желтоватая, в центре часто с возрастом мелкотрещиноватая, желтоватая или охристая; при надавливании желтеет. Пластинки тонкие, частые, розовые, затем пурпурно-коричневые, со светлым краем. Мякоть очень толстая, плотная, на срезе становится ржаво-красноватой или красной, с запахом аниса или миндаля и приятным или чуть едким вкусом. Ножка 5–10×2–3,5 см, ровная или веретеновидная, нередко с корневидно-суженным основанием, с узким, по краю часто разорванным грязно-беловатым кольцом, ниже кольца крупночешуйчатая, выше — продольно-волокнистая, желтоватая. Кольцо простое, с чешуйками снизу. Встречается в средней и южной части умеренной климатической зоны, селится на почве в светлых лесах, на опушках и полянках, на полях и пастбищах среди травы. Плодоносит с августа до конца октября, нечасто, но местами обильно. Используется свежим.

**ШАМПИНЬОН ДВУСПОРОВЫЙ** (*Agaricus bisporus*) — культивируемый гриб № 1 в мире. У нас встречается как в изначально диком, так и в одичавшем виде (удравшие потомки культурных сортов). Шляпка природной формы полукруглая, выпуклая, затем выпукло-распростертая, сначала белая, потом грязно-коричневая, чешуйчатая, диаметр ее редко превышает 10 см. Пластинки розовато-беловатые, с возрастом розовые, в старости красно-коричневые. Мякоть белая, плотная, сочная, на изломе розовеет или краснеет, с приятным кисловатым грибным запахом и вкусом. Ножка с белым кольцом, беловатая, часто с коричневыми пятнами, под шляпкой красноватая. Распространен повсеместно кроме Крайнего Севера. Предпочитает сильно удобренные

почвы, особенно — конский навоз, растет на полях, у ферм, на свалках отходов продуктов переработки сельского хозяйства, в садах, на обочинах полевых и городских дорог, в черте города. Плодоносит с июня по октябрь. Съедобный гриб с высокими вкусовыми качествами. Используется свежим, для сушки и маринования.

**ШАМПИНЬОН ДВУКОЛЬЦЕВОЙ** (*Agaricus bitorquis*) также культивируется, но в существенно меньших масштабах. Шляпка 3–15 см, полушаровидная, затем выпукло-распростертая, белая, с возрастом приобретает коричневый оттенок, с подвернутым краем. Пластинки сперва розовые, затем коричневые до черно-коричневых. Мякоть толстая, белая, на срезе розовеющая, с приятным вкусом и запахом. Ножка 4–7×1,5–4 см, цилиндрическая, иногда к основанию суженная, плотная, одноцветная со шляпкой, с двумя кольцами (это и есть главная отличительная черта). Антропогенный вид, тяготеет к жилью и дорогам. Селится в тех же местах, что и шампиньон двуспоровый, но еще больше любит обочины дорог, газоны, дворы и парки, так как предпочитает утрамбованную почву. За чертой города селится на лугах. Плодоносит с мая по октябрь, часто, местами обильно. Съедобный гриб с высокими вкусовыми качествами. Используется свежим.

**ШАМПИНЬОН ЛЕСНОЙ** (*Agaricus silvaticus*) встречается в лесах умеренной зоны. Шляпка 3–12 см, полусферическая, затем распростертая, с крупными прижатыми волокнистыми коричневыми чешуйками, коричневато-розоватая, при надавливании сразу краснеет, затем становится бурой. Пластинки частые, у молодых грибов почти белые, затем темнеют до темно-кремовых, красноватых и почти черных. Мякоть тонкая, светлая, на срезе становится от светло-малиново-красной до светло-пурпурной, особенно в верхней части ножки, запах и вкус приятные. Ножка 5–12×1–2 см, цилиндрическая, часто изогнутая, с возрастом полая, с клубневидным основанием, беловатая, сероватая, иногда розоватая или почти коричневая, поверхность ниже кольца часто покрыта чешуйками. Кольцо светлое, повисающее, иногда исчезает с возрастом. Растет на почве в хвойных и смешанных лесах, реже в лиственных лесах и кустарниках, на лугах. В лесах часто связан с муравейниками. Плодоносит с июня по октябрь. Используется свежим.

**ШАМПИНЬОН ПЕРЕЛЕСКОВЫЙ** (*Agaricus sylvicola*) растет в лесах различного типа, нередок в парках и лесных дачах. Шляпка 5–10 см, яйцевидная, полукруглая, затем выпукло-распростертая, белая, серовато-белая, от прикосновения (или иногда с возрастом) желтеет. Мякоть белая или кремовая, с приятным запахом аниса. Ножка 6–8×1–1,5 см, цилиндрическая, к основанию расширяющаяся, полая, белая, шелковисто-волокнистая. Кольцо простое, белое с желтоватым налетом. Встречается по всей лесной зоне, плодоносит в июле-октябре. Именно этот белоокрашенный лесной шампиньон грибники путают со смертельно ядовитым мухомором вонючим и белой формой бледной поганки. Основное отличие — розовые пластинки, коричневеющие с возрастом, желтеющая в местах надавливания шляпка и отсутствие мешковидной вольвы в основании ножки. Используется свежим и для маринования.

**ШАМПИНЬОН ОТЧЕТЛИВОКЛУБЕНЬКОВЫЙ**, или **КРИВОЙ** (*Agaricus abruptibulbus*) растет в сосновых и смешанных лесах. Шляпка 8–20 см, белая, кремовая, с возрастом сероватая, реже красноватая, в местах надавливания появляются лимонно-желтые пятна. Пластинки светлые, серовато-красноватые, у старых грибов — черно-коричневые. Мякоть в шляпке белая, в ножке — сероватая, на изломе слегка буреющая, с отчетливым запахом миндаля. Ножка 10–14×0,8–2 см, белая, в верхней части красноватая, в основании расширенная в клубенек, полая, часто искривленная в основании, с широким пленчатым кольцом или его остатками. Встречается по всей лесной зоне, часто, плодоносит в июле-октябре. Используется свежим. От прочих лесных

белоокрашенных шампиньонов легко отличим по характерному клубеньку в основании ножки.

**ШАМПИНЬОН АВГУСТОВСКИЙ** (*Agaricus augustus*) может быть очень крупным и приближаться по размерам к зонтикам. Шляпка 7–25 см, полушаровидная, затем полураспростертая, темно-коричневая, темно-оранжевая, в центре коричневая. Кожица растрескивается на мелкие чешуйки. Мякоть беловатая, мясистая, на изломе окрашивается в розовато-красноватый цвет, с миндальным запахом и острым вкусом. Пластинки свободные, светлые, затем розовато-красные и, наконец, темно-коричневые. Ножка 5–10×1,5–2 см, белая, плотная, с кольцом, от прикосновения желтеет. Кольцо белое, гладкое, с желтоватыми хлопьями. Распространен в умеренной лесной зоне, растет не часто и необильно, но собирается из-за крупных размеров и характерного облика, не позволяющего спутать его с другими грибами. Предпочитает хвойные леса, часто растет рядом с муравейниками. Плодоносит в августе–октябре. Используется в свежем виде; в основном для жарки. Используется свежим.

**БЕЛОШАМПИНЬОН РУМЯНЯЩИЙСЯ** (*Leucoagaricus leucothites*) тяготеет к югу и растет на полях и пастбищах, на лугах, пустырях и сорных местах, в лесополосах, по опушкам. Шляпка 3–10 см, белая, грязно-белая, реже пепельно-серая, иногда в центре желтоватая, при подсыхании растрескивается. Пластинки белые, с возрастом — грязно-белые с розоватым оттенком. Мякоть белая, с приятным грибным запахом. Ножка 5–10×1–2 см, белая, с рыхлой сердцевинкой и с кольцом. Плодоносит в июле–октябре, встречается довольно часто. Используется свежим.

Шампиньоны вкусны и ароматны — и одомашненные, и дикие. Шампиньон — первый из грибов, окультуренный европейцами. Лесные и луговые грибы (шампиньоны обыкновенный, полевой, лесной, августовский, чешуйчатый и прочие) не уступают по вкусу и аромату белым «промышленным» красавцам. В средней и южной полосе полевые шампиньоны дают огромные урожаи, заготавливать их — одно удовольствие. Шампиньоны отлично подходят для засолки, маринования, консервирования, сушки, замораживания, приготовления грибного порошка и экстрактов, для заготовления грибоовощных смесей.

Наилучший способ *засолки* — горячий с отвариванием около получаса (без слития отвара). Надо сказать, что солят шампиньоны редко, обычно с ними придумывают что-то более хитрое: маринование, изготовление солянок и салатов в смеси с овощами, консервацию в томатном соусе и т. п. *Мариновать* шампиньоны проще всего следующим классическим способом. Нужно отобрать молодые шампиньоны с нераскрывшимися шляпками и обрезать ножки по самым краям шляпок. Грибы тщательно промыть, а затем бланшировать, погружая их в дуршлаг на 3–5 минут в кипяток. После этого промыть холодной водой и откинуть на дуршлаг или решето, чтобы стекла вода. Затем опустить грибы в кастрюлю с кипящей подсоленной и подкисленной водой. В воду добавить (из расчета на 1 л) 2 ч. л. соли и щепотку лимонной кислоты. Варить шампиньоны до готовности, помешивая и снимая пену. Перед концом варки в маринад добавить 8%-ный раствор столового уксуса (из расчета 2 ст. л. на 1 кг свежих грибов), лавровый лист, душистый перец и гвоздику. Сваренные грибы быстро охладить, переложить в банки, залить холодным маринадом и закрыть крышками. Маринад: на 1 кг грибов берут 2/3 стакана воды, 1 ч. л. соли, пряности и кипятят 20–30 минут на слабом огне. После небольшого охлаждения в маринад добавляют 0,5 стакана 8%-ного раствора столового уксуса и охлаждают.

*Сушить* следует только молодые грибы с розовыми пластинками, желательно делать это в электрической сушилке, так как плотные и мясистые шампиньоны в духовке или

печке могут запариться. *Замораживать* можно как свежие, так и отваренные шампиньоны.

В отличие от многих других наших грибов, шампиньоны отлично реагируют на остро-кисло-сладкий азиатский подход к заготовкам. В этом плане с ними сравнима только вешенка. Шампиньоны прекрасно сочетаются с имбирем, кунжутом, сахаром, медом, горчицей, соевым и тайским рыбным соусами, рисовым уксусом, лимонной травой, лаймом, апельсином, мандарином, карри, перцем чили и прочими компонентами восточных заготовок.

С точки зрения домашней и ресторанной кулинарии шампиньон — универсальный гриб, примерно как боровик, только по-своему. Из свежих шампиньонов можно варить супы, бульоны и крем-супы, делать холодные и теплые салаты, закуски, есть сырыми на манер карпаччо или опять-таки в составе салатов, готовить соусы и подливки, гарниры, делать их основным или второстепенным компонентом практически любых блюд с яйцами и вторых блюд, включая пасту, пиццу и ризотто, использовать в качестве начинок и фаршей для пельменей, вареников, мяса, рыбы, птицы, овощей и выпечки и т. д., и т. п. Шампиньоны отлично сочетаются с вином, беконом, сыром (особенно твердыми сортами), яйцами, рыбой и морепродуктами.

## РЕЦЕПТЫ

### ЗАГОТОВКИ

#### Шампиньоны натуральные

Это полуфабрикат, готовящийся без соли и пряностей. В дальнейшем на основе этих грибов можно делать любые блюда. Молодые целые шампиньоны очистить и промыть. Положить в воду (так, чтобы уровень воды был вровень с грибами) и варить 20 минут. Переложить еще горячие грибы в подготовленные теплые банки, процедить полученный отвар и залить им грибы. Накрыть банки крышками и пастеризовать 40 минут. Быстро герметично укупорить.

#### Шампиньоны в собственном соку

Молодые целые шампиньоны очистить и промыть, откинуть на дуршлаг, положить в горячую воду, добавить соль и лимонную кислоту (20 г и 5 г на 1 л воды соответственно). Посуду закрыть крышкой и при интенсивном нагреве довести до кипения, а потом нагрев уменьшить и варить 20 минут. Отваренные шампиньоны горячими сразу же уложить в хорошо промытые сухие и прогретые до 70 °С консервные стеклянные банки емкостью 0,5–1 л. Уложенные в банки шампиньоны залить горячей жидкостью, в которой шампиньоны варились. Нормально наполненная банка с шампиньонами должна иметь воздушное пространство над продуктом в 1,5–2 см от верхнего края банки. Банки закатать и пастеризовать, не доводя до кипения, при температуре 80–90 °С в духовом шкафу или на водяной бане 1,5 часа.

По окончании пастеризации банки охладить в помещении с комнатной температурой. Хранить банки следует в сухом прохладном месте при температуре от 0 до 7 °С.

#### Шампиньоны холодной засолки (старинный рецепт)

Этот рецепт хорошо подходит для полевых шампиньонов, воспользоваться им могут жители центральных и южных регионов, где эти грибы выдают большие урожаи.

Почищенные и промытые грибы обдать кипятком и откинуть на решето. Дать воде стечь, а шампиньонам — обсохнуть. Уложить грибы в ведро, деревянный бочонок или кадку рядами шляпками вверх. Каждый ряд грибов пересыпать солью, перцем, лавровым листом и рубленым репчатым луком. Когда тара наполнится, закрыть грибы чистой марлей или полотенцем, сверху положить деревянный кружок и установить гнет. Поверх кружка можно залить грибы растительным маслом. Перенести в прохладное

место. Если в грибах образуется слишком много сока, его можно слить и употребить для соуса или супа, однако в таре он должен оставаться на 3–4 см выше грибов. Грибы будут готовы через месяц. Если готовые шампиньоны покажутся слишком солеными, перед употреблением их можно вымочить.

*На 1 ведро грибов: соль — 2 стакана, черный перец (горошком) — 1 ст. л., лавровый лист — 20 шт., репчатый лук — 2 кг.*

### **Шампиньоны холодной засолки острые**

Шампиньоны почистить и промыть, дать воде стечь. Переложить грибы в объемную посуду, засыпать отмеренное количество соли, тщательно перемешать и отставить на полчаса — настояться. По желанию в грибы на этой стадии можно добавить пряности (перец горошком, лавровый лист, гвоздику и т. п.). Очищенный лук нарезать целыми кольцами или полукольцами. Из перцев удалить семена, промыть и нарезать колечками. В простерилизованные банки уложить повторяющимися слоями шампиньоны, лук и перец. Верхний слой должен оказаться грибным. Залить банки прокаленным на сковороде растительным маслом, пастеризовать 40 минут и закатать.

*Шампиньоны — 7–8 кг, репчатый лук — 0,5 кг, соль — 400 г, острый перец — 0,5 кг, растительное масло — по необходимости, пряности — по желанию.*

### **Засоленные жареные шампиньоны**

Шампиньоны почистить, промыть, обсушить и нарезать пластинками. Разогреть масло и обжаривать грибы на сильном огне в течение 10–15 минут, до темно-золотистого цвета. Мелко нарезать зелень петрушки и измельчить чеснок, перемешать их вместе с зернами горчицы. Укладывать в тару для засолки слоями рубленую зелень и грибы. Лимонный сок смешать с солью и сахаром, добавить воду и перемешать. Залить получившимся маринадом грибы, сверху уложить деревянный кружок или тарелку, поставить груз. Оставить грибы на 1–2 дня при комнатной температуре, затем убрать в холодильник или холодное помещение. Шампиньоны будут готовы через 3 дня. Разложить грибы по банкам, прикрыть пластмассовыми крышками и хранить в холодильнике (до 6 месяцев).

*Шампиньоны — 1,5 кг, растительное масло — 0,5 стакана, чеснок — 1 головка, горчица (в зернах) — 1 ч. л., сок лимона — 2 ст. л., петрушка (зелень) — 1 пучок, сахар — 2 ст. л., соль — 1 ч. л., вода — 1 стакан.*

### **Шампиньоны маринованные классические (на основе промышленного рецепта)**

Грибы почистить и промыть, оставить обсушиваться. Приготовить маринад (пропорция — на 2 л грибов — 1 л маринада): вскипятить воду с пряностями, сахаром и солью. Всыпать в кипящую воду шампиньоны, добавить уксус и варить 5–7 минут. Готовые грибы разложить в стерилизованные банки и закрыть их крышками. Дать остыть. Грибы будут готовы через 3 дня, но наилучшего вкуса достигнут через 2–3 недели хранения.

*Шампиньоны — сколько имеется; маринад (на 1 л воды): сахар — 2 ст. л., соль — 2 ст. л., уксус (9 %) — 100 мл, пряности (лавровый лист, черный и душистый перец горошком, гвоздика) — по вкусу.*

### **Шампиньоны, маринованные с горчицей, медом и уксусом**

Приготовить заправку. Соединить горчицу столовую и в зернах, мед, уксус, чеснок (пропущенный через пресс) и петрушку, тщательно перемешать. Вскипятить воду, добавить в нее соль и проварить еще несколько минут. В кипящую соленую воду положить шампиньоны, листья вишни и дуба, гвоздику, черный перец и лавровый лист. Варить в течение 15 минут. На дно банки выложить подготовленную заправку, после чего заполнить ее отваренными в маринаде шампиньонами и залить горячим маринадом, в котором варились грибы. Пастеризовать на водяной бане при слабом кипении воды не менее полчаса. Охладить и убрать на хранение.

*Шампиньоны — 400 г, вода — 200 мл, горчица столовая — 2 ч. л., горчица в зернах — 1 ч. л., винный уксус (6 %) — 2 ст. л., мед — 2 ч. л., соль — 1 ч. л., чеснок — 3 зубчика, петрушка (резаная) — 2 ст. л., растительное масло — 2 ст. л., вишня и дуб — по 2–3 листика, гвоздика — 2 бутона, лавровый лист — 1 шт., черный перец — 5 горошин.*



### Шампиньоны в оливково-травяном маринаде

Для этого рецепта желательно использовать самые мелкие шампиньончики. Крупные следует нарезать на несколько частей. Зубчики чеснока почистить и разрезать вдоль. Один из лимонов обдать кипятком и натереть кожуру на мелкой терке. Грибы почистить, промыть и обсушить. Из лимонов (очищенного и оставшегося) выжать сок. В сотейнике или глубокой сковороде разогреть масло, добавить соль, сахар, чеснок, цедру лимона и прогреть, помешивая, около 2 минут. Добавить подготовленные грибы и прогреть, помешивая, еще 2 минуты. Переложить все содержимое в контейнер с герметично закрывающейся крышкой, добавить сок лимона, перец, паприку, нарезанную петрушку и тархун, тщательно перемешать. Плотнo закрыть крышкой и поставить в холодильник на 2–3 дня, периодически перемешивая прямо в контейнере. На 3–4-й день грибы будут готовы.

Для длительного хранения смесь следует переложить в банки и пастеризовать на водяной бане при слабом кипении 30–40 минут.

*Шампиньоны — 500 г, чеснок — 6 зубчиков, лимон — 2 шт., оливковое масло — 1,5 стакана, соль — 2 ч. л., сахар — 1 ч. л., черный перец (молотый) — 1 ч. л., паприка сладкая (молотая) — 2 ч. л., тархун (он же эстрагон, сушеный) — 1 ч. л.*

### Шампиньоны, маринованные по-корейски целиком

Для этого рецепта лучше всего подходят самые мелкие шампиньончики. Грибы промыть, выложить в глубокую кастрюлю, влить воду, посолить, включить сильный огонь, довести до кипения, убавить огонь до среднего и варить 20 минут. Для маринада в глубокой миске смешать масло, соевый соус, уксус, рубленую петрушку, кориандр, лавр, черный перец, измельченный горький перец, пропущенный через пресс чеснок, подсолить по вкусу. Кунжут прокалить на сухой сковороде до зарумянивания, всыпать в маринад и перемешать. Горячие шампиньоны без жидкости выложить в маринад, перемешать. Убрать миску, накрыв ее крышкой, в холодильник минимум на 8 часов, за это время грибы несколько раз перемешать.

Для длительного хранения готовые грибы следует переложить в полулитровые банки и пастеризовать 25–30 минут, после чего закатать.

*На 0,5 кг свежих шампиньонов: вода для варки — 700 мл; маринад; растительное масло — 50 мл, белый кунжут — 15 г, лавровый лист — 2 шт., горький перец — 1 стручок, чеснок — 1 головка, петрушка — 1 пучок, уксус (6 %) — 2 ст. л., соевый соус — 1 ст. л., кориандр (молотый) — 1 ч. л., черный перец — 3–4 раздавленных горошины, соль — по вкусу.*

### Шампиньоны, маринованные в соусе тэрияки

Грибы промыть, маленькие шампиньоны можно не нарезать. Приготовить маринад. Вскипятить воду, добавить соль, сахар, перец, лавровый лист. Добавить грибы и варить в маринаде 10 минут, затем влить уксус и варить еще 5 минут. Выключить, оставить шампиньоны остывать в маринаде. После этого переложить грибы шумовкой в миску, добавить соус тэрияки и чеснок (маринад сохранить). Перемешать и оставить на ночь в холодильнике. На следующее утро грибы будут готовы. Для длительного хранения разложить грибы в банки, залить вновь доведенным до кипения маринадом, добавить на каждую банку 1–2 ч. л. соуса тэрияки и закрыть закручивающимися крышками. Хранить в холодильнике.

*На 1 кг шампиньонов: вода — 2 л, душистый перец — 7–10 горошин, лавровый лист — 5–6 шт., соль — 2 ст. л., сахар — 4 ст. л., уксус (9 %) — 200 мл, соус тэрияки — 2/3 стакана для маринада и по 1–2 ч. л. для заливки в банку, чеснок (мелко порубленный) — 4–5 зубчиков.*

### Шампиньоны, маринованные с баклажанами

Приготовить маринад для грибов. В кипящую воду добавить сахар, соль, уксус и пряностями, варить 10 минут. Затем в маринад добавить грибы и варить 35–40 минут. По завершении варки дать грибам и маринаду остыть. Баклажаны запечь в духовке до мягкости при температуре 180 °С. Готовые баклажаны остудить, очистить от кожуры, разрезать на порционные кусочки и слегка присолить. Каждый кусочек баклажана окунуть сначала в уксус, а затем в растительное масло. Укладывать в банки грибы и баклажаны чередующимися слоями, между ними — нарезанный тонкими пластинками чеснок.

Наполненные банки накрыть крышками, пастеризовать в течение 30 минут, а затем закатать и укутать плотной тканью до полного остывания.

*Баклажаны — 2 кг, шампиньоны — 0,6 кг, чеснок — 2 головки, растительное масло — 2 ст. л., уксус — 1 ст. л., соль — по вкусу; для маринада: вода — 1 л, уксус (9 %) — 2 ст. л., сахар — 1 ч. л., соль — 1 ст. л., душистый перец (горошек), гвоздика и лавровый лист — по вкусу.*

### **Цуккини или молодые кабачки с шампиньонами**

Цуккини, шампиньоны, лук и чеснок почистить и нарезать, сложить в кастрюлю и залить 10 стаканами воды. Дать закипеть на среднем огне. Посолить, добавить сахар, горошины цветных перцев и лавровый лист. Варить 5–7 минут на среднем огне. Шампиньоны, цуккини, розмарин и укроп разложить по банкам и залить оставшимся отваром. Банки с цуккини и грибами пастеризовать в течение 15–20 минут и укупорить.

*Цуккини — 2 кг, шампиньоны — 1 кг, репчатый лук (мелкий) — 600 г, чеснок — 4 зубчика, соль — 3 ст. л., сахар — 1 ст. л., разноцветные перцы (горошек) — 3 ст. л., лавровый лист — 4 шт., укроп — 1 пучок, розмарин — 3 веточки.*

### **Салат из белокочанной капусты, сладкого перца, лука и шампиньонов**

Шампиньоны почистить, промыть и нарезать на кусочки. Опустить в дуршлаг в соленый кипяток (10 г соли на 1 л воды) и добавить 1 ст. л. уксуса. Бланшировать в кипятке 3–5 минут, после чего пролить грибы холодной водой и обсушить. Капусту нарезать длинными полосками, опустить в дуршлаг в тот же кипяток, где были грибы, добавив на 1 л воды еще 5 г соли и 1 ст. л. уксуса, бланшировать 10 минут, отцедить над кастрюлей и просушить. Аналогичную операцию (нарезка, варка 5 минут, отцеживание и сушка на дуршлаг) провести с болгарским перцем. На основе грибоовощного отвара приготовить маринад. Развести отвар водой до необходимого объема. Добавить соль, сахар и довести до кипения. Затем влить уксус и снова довести до кипения. Лук нарезать небольшими ломтиками, смешать с овощами и грибами. Разложить смесь в простерилизованные банки. Добавить смесь пряностей и залить горячим маринадом. Банки сразу же закрыть, пастеризовать при температуре 70–80 °С в течение 30 минут и дать остыть при комнатной температуре. Салат готов к употреблению через 2–3 дня, но наилучшего вкуса он достигнет через 2–3 месяца.

*Капуста белокочанная — 1 кг, шампиньоны — 1 кг, репчатый лук — 1 кг, болгарский сладкий перец — 1 кг; для маринада (на 1 л отвара): уксус (3–5 %) — 250–300 мл, сахар — 60 г, соль — 20 г; пряности (на литровую банку): перец душистый — 3–4 горошины, горчица — 5–6 ч. л., гвоздика — 2 бутона, черный перец — 2–3 горошины.*

## **СОУСЫ**

### **Соус из шампиньонов — первый вариант**

Этот соус особенно хорошо сочетается с рыбой, пастой, картофельными или рисовыми котлетами.

Грибы промыть, нарезать и отварить в подсоленной воде (отвар не сливать!). Растопленное сливочное масло смешать с мукой, развести горячим грибным отваром до желаемой консистенции, посолить, поперчить и уваривать до готовности. В готовый соус положить отваренные грибы, перемешать и разлить его горячим по заранее простерилизованным банкам и пастеризовать. Хранить в темном прохладном месте.

*На 1 кг сырых шампиньонов: сливочное масло — 10 ст. л., пшеничная мука — 8–10 ст. л., грибной отвар — по необходимости, соль, молотый черный перец и зелень петрушки или укропа — по вкусу.*

### **Соус из шампиньонов — второй вариант**

Очищенные и промытые шампиньоны нарезать тонкими полосками и обжарить на масле до легкого подрумянивания. Добавить бульон и варить 5 минут. Добавить муку, перемешанную со сметаной и разведенную бульоном (1–2 ст. л.), соединить с шампиньонами и, помешивая, довести до кипения.

Заправить перцем, солью и зеленью петрушки. Подавать к мясным, рыбным, овощным и крупяным блюдам.

*Шампиньоны — 100 г, сливочное масло — 20 г, бульон — 1 стакан, мука — 2 ч. л., сметана — 5 ст. л., молотый черный перец, соль и зелень петрушки — по вкусу.*

### **Соус из шампиньонов с репчатым луком**

Шампиньоны промыть в холодной воде и отварить, мелко нарезанный лук потушить в половине сливочного масла до мягкости, добавить мелко нарезанные вареные грибы и тушить еще 10 минут. В оставшемся масле отдельно спассеровать до золотистого цвета муку, влить грибной отвар и варить около 10 минут. Потом смешать полученный соус с жареным луком, грибами и варить еще 10 минут. В почти готовый соус добавить соль и черный перец. Соус разлить горячим по заранее простерилизованным банкам и пастеризовать. Хранить в темном прохладном месте.

*Сырые шампиньоны (нарезанные) — 3 стакана, репчатый лук — 6–8 шт., пшеничная мука — 2 ст. л., грибной отвар — 0,8 л, сливочное масло — 5–6 ст. л., молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### **Соус из шампиньонов с помидорами**

Такой соус подается к тушеному мясу и другим мясным блюдам.

Лук мелко нашинковать и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Шампиньоны очистить, промыть, нарезать тонкими пластинками, обжарить в масле и соединить с луком. Затем положить нарезанные дольками помидоры, влить чуть подбродивший яблочный сок и тушить 15 минут. Добавить томатный соус, сахар и кипятить еще 10 минут. В готовый соус положить соль, рубленую зелень, заправить сливочным маслом, перемешать и разлить горячим по заранее простерилизованным бутылкам или банкам и пастеризовать. Хранить в темном прохладном месте.

*На 1 кг сырых шампиньонов: помидоры — 1 кг, томатный соус — 0,8 л, сахар — 2 ст. л., репчатый лук — 0,5–1 кг, сливочное масло — 200 г, подбродивший яблочный сок — 2 стакана, зелень петрушки или укропа и соль — по вкусу.*

### **Шампиньоны в горчично-медовом маринаде**

Этот холодный соус является отличной добавкой к жареной свинине или утятине.

Шампиньоны помыть, достаточно мелко нарезать и сбрызнуть лимонным соком. Разогреть сковороду без масла и обжарить грибы до мягкости. Приготовить маринад: смешать горчицу, раздавленный чеснок, жидкий мед, уксус и соль. Помешивая венчиком, постепенно влить оливковое масло. Залить маринадом остывшие грибы и дать настояться несколько часов в холодильнике. Хранить в стеклянной посуде.

*Сырые шампиньоны — 0,5 кг, лимонный сок — 1 ст. л., дижонская горчица — 1–2 ч. л., мед (жидкий) — 1 ч. л., чеснок — 1–2 зубчика, винный уксус (6 %) — 1 ст. л., оливковое масло — 2 ст. л., соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Лимонный соус на сливках с шампиньонами и каперсами**

Взбитое яйцо соединить со сливками, добавить лимонную цедру, поставить на водяную баню и взбивать до загустения. После этого заправить лимонным соком и солью. Добавить отваренные вместе с каперсами шампиньоны и довести до кипения.

*Шампиньоны — 100 г, сливки (20 %) — 200 мл, яйцо — 2–3 шт., лимон (небольшой) — 1 шт., каперсы — 25 шт.*

### **Шампиньонный соус с чесноком**

В отваренные свежие шампиньоны, нарезанные полосками, добавить чеснок, растертый с солью и растительным маслом. Влить яблочный уксус и размешать. Подавать к мясным и овощным котлетам, к холодному отварному мясу и жареной печени.

*Шампиньоны — 200 г, подсолнечное масло — 80 мл, чеснок — 25 г, яблочный уксус и соль — по вкусу.*

### Шампиньонный соус с цветочными почками одуванчика

Очищенные, промытые, измельченные и отваренные шампиньоны залить полученным из них грибным отваром, добавить прокаленное толокно и маринованные цветочные почки одуванчика (рецепт см. в томе «Травы») и перемешать. Проварить 15–20 минут, добавить сливочное масло, пряности и снова перемешать. Использовать для рыбных, мясных и крупяных блюд.

*Шампиньоны — 300 г, маринованные цветочные почки одуванчика — 1–2 ст. л., толокно — 1–2 ст. л., сливочное масло — 20–30 г, грибной отвар — 1–2 стакана, соль и пряности — по вкусу.*

## ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

### Масло из шампиньонов с прованскими травами

Грибы промыть, обсушить и нарезать небольшими кусочками. Обжарить шампиньоны до готовности на разогретой сковороде с дополнительным сливочным маслом. По готовности посолить, поперчить и посыпать прованскими травами. Все тщательно перемешать и снять сковороду с огня. Дать грибам остыть при комнатной температуре. Сливочное масло хорошо взбить (в пену), соединить с шампиньонами и тщательно перемешать. Полученную массу завернуть в пищевую пленку или выложить в банки или формы и поставить для застывания в морозилку.

*Свежие шампиньоны — 200 г, сливочное масло — 250 г, прованские травы — 1 ч. л., соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### Масло из шампиньонов с петрушкой

Нарезать кубиками лук-шалот и шампиньоны. Перемешать, добавить мягкое сливочное масло, петрушку, лимонный сок, перец и соль и тщательно вымешать. Полученную массу завернуть в пищевую пленку или выложить в банки или формы и поставить для застывания в морозилку.

*Свежие шампиньоны — 200 г, сливочное масло — 400 г, лук-шалот — 4–5 шт., петрушка (зелень) — 2 пучка, лимонный сок — 2 ч. л., молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### Закуска из свежемаринованных шампиньонов

Сварить маринад из белого вина, растительного масла и уксуса. Добавить соль и пряности. В кипящую жидкость опустить свежие мелкие шампиньончики или отдельные небольшие шляпки и варить их 30–40 минут. Снять с огня, выдержать 2–3 дня в маринаде и использовать как холодную закуску.

*Шампиньоны — 400 г, вино — 200 мл, растительное масло — 100 мл, уксус (6 %) — 10 мл, лавровый лист — 1 шт., черный перец — 10 горошин.*

### Шампиньоны, жаренные в сухарях

Отобранные и очищенные шляпки шампиньонов подсолить и отварить в собственном соку, охладить, обвалить в муке, смочить взбитыми яичными белками, посыпать сухарями и жарить на сковороде в кипящем масле. Подавать охлажденными в качестве закуски.

*Шампиньоны — 200 г, растительное масло — 75 г, мука — 30 г, панировочные сухари — 70 г, яйца — 2 шт.*

### Теплый салат из сырых шампиньонов и картофеля

Сырые шампиньоны (не мыть!) и еще горячий отваренный картофель нарезать, добавить ошпаренный крутым кипятком и нарезанный репчатый лук и прогретый зеленый горошек. Поместить на 10–20 секунд в микроволновую печь, добавить зелень петрушки и заправить майонезом.

*Картофель — 300 г, шампиньоны — 150 г, консервированный зеленый горошек — 70 г, зелень петрушки — 50 г, майонез — 0,5 стакана.*

### Салат из шампиньонов с огурцом

Отваренные шампиньоны, свежие огурцы и круто сваренные яйца нарезать, перемешать, залить майонезом, добавить сахар и снова перемешать. Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью укропа.

*Шампиньоны — 750 г, яйцо — 5–6 шт., свежие огурцы (небольшие) — 3 шт., майонез — 200 г, сахар — 1 ч. л., соль, молотый черный перец и укроп — по вкусу.*

### Салат-коктейль с шампиньонами

Отваренные или (лучше) тушеные в собственном соку шампиньоны нарезать ножом и смешать с мелко нарезанным маринованным в вине и лимонном соке луком. В бокал положить кочанный салат, нарезанный соломкой. На него выложить шампиньоны с луком. Залить соусом из сметаны и майонеза и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Украсить полосками перца и зеленью петрушки.

*Шампиньоны — 150 г, репчатый лук — 50 г, сок одного лимона, сухое белое вино — 100 мл, кочанный салат — 75 г, соус (сметана : майонез = 1:1) — 50 мл, зелень петрушки и молотый черный перец — по вкусу.*

### Салат из шампиньонов по-венгерски

Бланшированные шампиньоны нарезать ломтиками и заправить густым соусом, приготовленным из растительного масла, уксуса, сахара, молотого перца и растворенного в воде желатина.

*Шампиньоны — 200 г, растительное масло — 1 ст. л., уксус (или лимонный сок) — 1 ч. л., сахар — 3 г, желатин — 1 г, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### Салат из шампиньонов с сыром по-голландски

Отваренные шампиньоны нарезать кусочками, смешать с нарезанным кубиками сыром и сливками, добавить перец и соль.

*Шампиньоны — 400 г, твердый сыр (желательно пармезан) — 400 г, сладкие сливки — 200 мл, молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### Салат «Минский» (советское общепитовское блюдо)

Отварить в подсоленной воде шампиньоны, добавив в воду лимонную кислоту. Готовые грибы нарезать кусочками, добавить нарезанный брусочками вареный картофель, нашинкованную квашеную капусту, посыпать сахаром, полить растительным маслом и украсить зеленью.

*Шампиньоны — 200 г, картофель — 4 шт., репчатый лук — 1 шт., квашеная капуста — 200 г, растительное масло — 2 ст. л., 1%-ный раствор лимонной кислоты — 1 ч. л., сахар — 1 ч. л.*

### Салат из шампиньонов с вареным окороком под белым вином

Отваренные в собственном соку шампиньоны нарезать ломтиками, окорок — кубиками, смешать, залить вином и слегка посолить.

*Шампиньоны — 500 г, окорок — 300 г, белое вино — 200 мл, соль — по вкусу.*

### Салат из кукурузы с шампиньонами

Шампиньоны отварить, охладить и нарезать ломтиками в виде лапши. Смешать грибы с вареными зернами кукурузы (можно консервированными), добавить нарубленный лук и заправить растительным маслом, уксусом, сахаром, солью и перцем. Посыпать салат рубленым яйцом и зеленью.

*На 4 порции: шампиньоны — 150 г, зерна кукурузы — 150 г, репчатый лук — 1 шт., сваренное вкрутую яйцо — 1 шт., растительное масло, уксус, сахар, соль, молотый черный перец и рубленая зелень укропа — по вкусу.*

### Гренки под соусом из шампиньонов

Нарезать черствый пшеничный хлеб ломтиками толщиной 1 см. Быстро смочить в молоке, взбитом яйце и обжарить в сильно разогретом фритюре. Шампиньоны очистить, промыть, нарезать ломтика-



ми и тушить до мягкости, добавив немного подсоленной воды и сливочного масла. Взбить желтки с молоком и залить грибы. Добавить соль и черный перец. Варить соус на слабом огне до густоты, непрерывно помешивая. Снять с плиты и вылить на поджаренные гренки. Подавать в горячем виде; можно посыпать тертым сыром. Особенно вкусным такой соус получается из перелескового и полевого шампиньонов, пахнущих анисом.

*Черствый пшеничный хлеб — 400 г, шампиньоны — 300 г, сливочное масло — 6 ст. л., яйцо — 3 шт., молоко — 1,5 стакана, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

### Брюссельский суп из шампиньонов

Подготовленные шампиньоны измельчить на мясорубке и потушить в сливочном масле вместе с луком на медленном огне 10 минут. Добавить муку, влить бульон. В суп добавить сливки, затем посыпать зеленью петрушки и рубленым яйцом. Можно блендировать, тогда получится крем-суп.

*Шампиньоны — 500 г, сливочное масло — 2 ст. л., репчатый лук — 1 шт., мука — 1 ст. л., костный бульон — 1 л, сливки (20 %) — 1 стакан, сваренное вкрутую яйцо — 2 шт., рубленая петрушка — 1 ст. л., соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### Суп из шампиньонов со сливками

Шампиньоны нарезать ломтиками, отварить в подсоленной воде, добавить поджаренную на масле муку, довести до кипения, заправить сливками и подавать. Можно добавить немного тимьяна и молотого белого перца.

*На 2 порции: шампиньоны — 300–400 г, пшеничная мука — 20 г, сливочное масло — 20 г, сливки (20 %) — 50 г, соль и пряности — по вкусу.*

### Суп-пюре из шампиньонов (кубанская кухня)

Шампиньоны нашинковать, сложить в сотейник со сливочным маслом, луком, репой, петрушкой и тушить до мягкости. После этого протереть через сито, добавить горячую белую пассеровку, разбавить кипятком, посолить и прокипятить. Когда суп немного загустеет, заправить его льезоном из желтков и молока. Подавать с сухарями, поджаренными в сливочном масле.

*Свежие шампиньоны — 150 г, репчатый лук — 20 г, пшеничная мука — 1 ст. л., сливочное масло — 10 г, молоко — 20 мл, репа — 50 г, яичные желтки — 3 шт., пшеничные сухари — 25 г, зелень петрушки и соль — по вкусу.*

### Суп-пюре из шампиньонов на мясном бульоне

Шампиньоны промыть и нарезать. Ножки отделить от шляпок и потушить в собственном соку. Все пропустить через мясорубку, соединить с мясным бульоном, добавить желтки, овощи, сливки, пассерованную муку и варить до готовности.

*Шампиньоны — 300 г, овощи (морковь, кабачки, картофель, репчатый лук в любой пропорции) — 150 г, мясной бульон — 1,5 л, сливки (20 %) — 1 стакан, яичные желтки — 2 шт., сливочное масло — 20 г, мука — 10 г, соль — по вкусу.*

### Суп с говядиной, квасом и шампиньонами

Говядину отварить до готовности. Шампиньоны нарезать ломтиками и потушить в собственном соку до готовности. В готовый мясной бульон добавить грибы, домашнюю лапшу и слегка поджаренные на сливочном масле морковь, петрушку и лук и варить 10–15 минут. За 5 минут до готовности влить кипяченый квас, добавить соль, перец и зелень. Суп подавать с мясом, заправив сметаной и мелко нарезанной зеленью.

*На 4 порции: шампиньоны — 300 г, говядина — 120 г, морковь — 2 шт., репчатый лук — 2 шт., квас — 0,5 стакана, сметана — 1 ст. л., сливочное масло — 1 ст. л., соль, перец и зелень — по вкусу.*

*Для домашней лапши: мука — 1/3 стакана, яйцо — 1 шт.*

### **Суп из шампиньонов с макаронами и топинамбуром**

Макароны сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и положить обратно в кастрюлю, добавив 2 ст. л. сливочного масла. Шампиньоны поместить в кастрюлю с водой, добавить корень петрушки, нарезанный топинамбур и сухари. Разварить до мягкости, протереть сквозь сито и влить обратно в кастрюлю. Заправить картофельной мукой, разведенной в холодной воде, прокипятить, положить в суп макароны и постепенно влить сливки, после чего снова прокипятить. Подавать с гренками или тертым сыром.

*Шампиньоны — 150 г, макароны — 50 г, сливочное масло — 2 ст. л., топинамбур — 150 г, корень петрушки — 1 шт., сухари — 50 г, картофельная мука — 1 ст. л., сливки (20 %) — 0,5 стакана, соль — по вкусу.*

### **Суп Петра Великого**

Очень интересный рецепт из царской кухни, точные пропорции которого не сохранились, но, следуя логике его изложения, все вполне можно приготовить и так. Попробуйте, очень вкусно.

Свежие шампиньоны отварить в молоке и пропустить через мясорубку. Отдельно приготовить куриный бульон, подбитый мукой и яичными желтками, сбитыми с молоком. К грибному фаршу добавить куриный фарш, смешать, сделать шарики и бросать их в горячий куриный бульон перед подачей.

## **ВТОРЫЕ БЛЮДА**

### **Пюре из шампиньонов**

Очищенные шампиньоны вымыть и пропустить через мясорубку с частой решеткой или измельчить в кухонном комбайне. Разогреть на сковороде сливочное масло, положить грибы, добавить соль, перец и лимонный сок. Жарить грибы до тех пор, пока они немного не подсохнут, после чего залить их небольшим количеством молочного соуса. Тушить несколько минут.

*Шампиньоны — 500 г, сливочного масла — 25 г, соль, перец и лимонный сок — по вкусу.*

### **Шампиньоны, запеченные в духовке (болгарская кухня)**

У шампиньонов средней величины срезать ножки, очистить шляпки (не мыть!), уложить их на смазанный маслом противень, посолить, посыпать молотым черным перцем и положить на каждый гриб по кусочку сливочного масла. После этого запекать в духовке при умеренном нагреве 10–15 минут.

### **Шампиньоны жареные**

Шампиньоны очистить и нарезать тонкими дольками. Растопить на сковороде масло, положить подготовленные грибы и жарить на среднем огне, пока они не подрумянятся и не станут мягкими. В конце жарки грибы посолить и поперчить (по вкусу) и подавать к столу с поджаренными в масле ломтиками белого хлеба с обрезанной коркой. Неплохо добавить в жареные шампиньоны смесь мелко нарубленной зелени петрушки, зеленого лука (по 0,5 ч. л.) и густой сметаны (по 0,5 ст. л. на порцию).

*Шампиньоны — 100 г, сливочное масло — 1 ст. л., соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Шампиньоны, запеченные с чесноком**

Целые шляпки тушеных шампиньонов уложить на противень кверху пластинками, нанести толстый слой смеси из сливочного масла, яичных желтков и тертого чеснока и запечь.

### **Шампиньоны с зеленью**

Очищенные нарезанные шампиньоны обжарить на сливочном масле. При появлении сока добавить пряности и накрыть крышкой. За 5–6 минут до готовности посыпать пшеничной мукой и рубленой зеленью петрушки.

*Шампиньоны — 500 г, сливочное масло — 30 г, репчатый лук — 1 шт., мука — 1 ст. л., рубленая зелень петрушки — 1–2 ст. л., соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### Шампиньоны с луком и помидорами

Лука потушить в сливочном масле с пряной зеленью, добавить тушеные в собственном соку шампиньоны, перемешать и продолжать тушить в течение 10 минут. Готовое блюдо украсить ломтиками свежих помидоров, посыпать зеленью петрушки и подавать в тарелках. Перед украшением в блюдо можно добавить подогретый консервированный зеленый горошек и майонез.

*Тушеные шампиньоны — 500 г, репчатый лук — 200 г, сливочное масло — 50 г, пряная зелень — 20 г, помидоры — 2 шт., зелень петрушки и соль — по вкусу.*

### Шампиньоны, тушенные с белым вином

Шампиньоны очистить, нарезать ломтиками и тушить в сливочном масле, добавив немного воды. Довести грибы до мягкости, добавить сухое белое вино, соль, черный перец и мелко нарезанную зелень петрушки. Тушить еще несколько минут. Подавать с ломтиками лимона.

*На 4 порции: шампиньоны — 500 г, лимон — 0,5 шт., сухое белое вино — 0,5 стакана, сливочное масло — 5 ст. л., соль, молотый черный перец и петрушка — по вкусу.*

### Шампиньоны, тушенные с вином и сметаной

Отобранные грибы обжарить на сковороде в сливочном масле, добавить полусухое вино и выдержать в нем 2–3 минуты, после чего снять с огня и добавить соль, черный перец, перемешать, добавить сметану и тертый сыр. Держать на слабом огне до загустения. Подавать на тостах, смазанных сливочным маслом.

*На 4 порции: сливочное масло — 4 ст. л., мелко нарезанные шампиньоны — 1 кг, полусухое красное вино — 0,5 стакана, сметана — 2 стакана, тертый сыр — 1 стакан, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### Шампиньоны по-гречески

В смесь вина и воды добавить лимонный сок, растительное масло и лавровый лист, кипятить 5 минут. Шампиньоны порезать на четвертинки, положить в кипящую смесь и варить 5 минут.

*Шампиньоны — 500 г, белое сухое вино — 200 мл, вода — 200 мл, оливковое масло — 100 мл, лимон — 0,5 шт., черный перец — 6 горошин, лавровый лист — 1 шт., соль — по вкусу.*

### Картофель, фаршированный по-польски

Крупный отборный картофель промыть и варить 10 минут в подсоленной воде «в мундире». После этого воду слить, картофель слегка охладить, очистить и разрезать по длине на 2 половинки. В каждой половинке ложкой сделать углубление и начинить фаршем из шампиньонов, положить на смазанную жиром сковороду, посыпать тертым сыром и зеленью, сбрызнуть маслом и запечь в духовке до подрумянивания (около 30 минут). Для приготовления фарша разогреть 2 ст. л. сливочного масла, обжарить на нем репчатый лук вместе с мелко нарезанными шампиньонами, посыпать зеленью петрушки и перемешать с сухарями.

### Картофель, запеченный с грудинкой и шампиньонами

Нарезать соломкой репчатый лук и шампиньоны и обжарить их в масле по отдельности. Затем смешать, добавить нежирную сметану, мелко нарезанную грудинку, муку, бульон и тушить 10–15 минут. Вареный картофель нарезать крупными кубиками, положить на смазанную сливочным маслом сковороду, залить приготовленной смесью, посыпать тертым сыром, сбрызнуть сливочным маслом и запечь. При подаче посыпать зеленью петрушки.

*Шампиньоны — 300 г, репчатый лук — 2 шт., сметана — 60 г, нежирная варено-копченая грудинка — 100 г, мука — 0,5 стакана, картофель — 500 г, сыр — 30 г, сливочное масло — 2 ст. л., зелень и соль — по вкусу.*

### Шампиньоны, тушенные со спаржей

Тушеные шампиньоны прогреть со сливочным маслом, добавить консервированную спаржу и продолжать тушить еще 5–10 минут. Посыпать зеленью укропа или петрушки и подавать.

*Тушеные шампиньоны — 500 г, сливочное масло — 50 г, консервированная спаржа — 300 г, зелень и соль — по вкусу.*

### **Шампиньоны в кольце риса**

Шампиньоны нарезать ломтиками и тушить до готовности, при необходимости подливая понемногу горячую воду. Затем добавить масло, заправить черным перцем и обжарить. Рис отварить в подсоленной воде, промыть и обжарить в масле. Уложить на блюдо в виде кольца, в середину положить грибы. Рис полить томатным соусом.

*На 4 порции: шампиньоны — 400 г, рис — 1,25 стакана, сливочное масло — 6 ст. л., томатный соус — 2 ст. л., молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### **Запеканка из вермишели с шампиньонами**

Вермишель сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и промыть. Шампиньоны нарезать, потушить в масле с небольшим количеством воды 10–15 минут, смешать с подготовленной вермишелью, добавить сметану, сырое яйцо, соль и перец и уложить все в форму для выпекания, смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями. Запекать в духовом шкафу в течение 20 минут. Таким образом можно приготовить и зонтики, будет вкусно.

*Шампиньоны — 400 г, вермишель — 400 г, яйцо — 2 шт., сметана — 2 ст. л., сливочное масло — 3 ст. л., сухари для обсыпки, молотый черный перец, соль и зелень — по вкусу.*

### **Крутоны с грибами**

Шляпки шампиньонов одинаковой величины припустить с маслом, солью и несколькими каплями лимонного сока, добавить зелень укропа. Уложить каждую шляпку на ломтик обжаренного в масле пшеничного хлеба открытой стороной вверх. В каждую шляпку положить по яичному желтку. Отдельно подать соус, сваренный из оставшихся ножек шампиньонов с луком, укропом, лимонным соком, солью и маслом. Добавить в этот соус смесь муки и растопленного масла.

### **Омлет из шампиньонов**

Шампиньоны и тертую петрушку тушить в масле до готовности, пока сок не испарится полностью. Яичные желтки смешать с грибами и мукой. Добавить приправы и взбитые белки. Выложить на обильно смазанную сливочным маслом сковородку и запечь в духовке.

*На 4 порции: шампиньоны — 400 г, яйцо — 4 шт., корень петрушки — 1 шт., сливочное масло — 1 ст. л., мука — 4 ст. л., перец и соль — по вкусу.*

### **Шампиньоны, запеченные с яичным желтком**

Целые шляпки тушеных шампиньонов уложить на противень в перевернутом виде (кверху пластинками), на пластинки намазать смесь из сливочного масла и яичных желтков (1:1), посыпать зеленью укропа и запекать.

### **Шампиньоны в лезоне**

Шампиньоны очистить и аккуратно выломать ножки. Шляпки отбить, посолить, поперчить, обмакнуть в лезон (сырые яйца с солью) и поджарить.

### **Омлет по-бельгийски**

Шампиньоны нарезать мелкими дольками и потушить в масле 5–10 минут вместе с зеленью петрушки и пряностями. Отдельно взбить белки, а из желтков, муки и минеральной воды приготовить тесто, по густоте аналогичное сметане. Все смешать с грибами и запечь на сковородке, как обычный омлет. Подавать в горячем виде с овощным салатом.

*Шампиньоны — 250 г, сливочное масло — 30 г, яйцо — 3 шт., мука — 4 ст. л., минеральная вода (типа «Боржоми») — по необходимости, масло для обжаривания, соль, молотый черный перец и зелень петрушки — по вкусу.*

### Жюльен из шампиньонов

Очищенные шампиньоны нарезать кусочками, ошпарить горячей водой с уксусом, поджарить в масле, соединить с пассерованной мукой и перемешать. Выложить в кокотницы и залить смесью сметаны, яиц и соли. Запечь в духовке. Вполне можно подавать к кофе. Перед запеканием идеально будет насыпать сверху 30–40 г тертого пармезана, если найдете, а после запекания — украсить небольшим количеством зажаренного до хруста порезанного тонкой соломкой бекона.

*На 2 кокотницы: шампиньоны — 150 г, сметана — 50 г, сливочное масло — 25 г, яйцо — 0,5 шт., мука — 1 ст. л., соль — по вкусу.*

### Шампиньоны, фаршированные сыром

У очищенных шампиньонов аккуратно выломать ножки. Ножки нарезать, смешать с мелко нашинкованным луком и обжарить в растительном масле. После этого добавить тертый сыр и смесь перцев. Этой смесью нафаршировать шляпки. Вылить оставшееся масло на противень и положить шляпки шампиньонов. Затем поставить в нагретую до 190 °С духовку на 10 минут. Подавать к столу как отдельное блюдо или в виде бутербродов (тогда каждую шляпку положить на горячий тост, смазанный маслом).

*На 4 порции: шампиньоны — 400 г, сыр — 100 г, репчатый лук — 1 шт., растительное масло — 2 ст. л., соль — 1 ч. л., молотый сладкий красный перец (паприка) — 0,5 ч. л., молотый черный перец — 0,25 ч. л.*

### Кальмары, фаршированные шампиньонами и сыром

По этому рецепту фаршированные кальмары получаются нежными и очень сочными.

С тушек кальмаров снять кожицу (очищенные лучше не покупать — они почти безвкусные) и удалить внутренности. Подготовленные тушки отваривать по одной в подсоленной

кипящей воде в течение 10–15 секунд (не больше, если вы не хотите получить в итоге жесткий, напоминающий резину продукт). Из яиц, муки и молока (с добавлением щепотки соды, соли и перца) приготовить стандартный омлет. Нарезанные кубиками шампиньоны обжарить вместе с мелко нарезанным репчатым луком. Омлет нарезать, смешать его с грибами и натертым твердым сыром, добавить измельченные перья зеленого лука и листья укропа и петрушки, тщательно перемешать. Плотно начинить фаршем тушки кальмаров, скрепить их зубочистками и заморозить.

При готовке выложить кальмаров на фольгу, смазать майонезом и запекать в духовке 15–20 минут при 180 °С. Затем, развернув фольгу, посыпать сыром и запекать еще 5 минут.

*На 8 тушек кальмара: шампиньоны — 0,6 кг, яйцо — 10 шт., молоко — 300 мл, мука — 1–1,5 ст. л., репчатый лук — 2 шт., сыр (твердых сортов) — 400 г, перья зеленого лука, укроп, петрушка, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### Макрурус в томатном соусе с шампиньонами

Филе макруруса разрезать на кусочки, положить на порционную сковороду, на рыбу поместить подготовленные шампиньоны, полить томатным соусом и тушить до готовности. При подаче украсить рыбу кружочками очищенного лимона.

*Мороженый макрурус — 300 г, нарезанные шампиньоны — 1 стакан, томатный соус — 0,5 стакана, лимон, соль.*

### Заливной карп с шампиньонами

Карпа очистить и нарезать на порционные куски толщиной 2 см. Средние куски отложить для фарширования, а хвостовую часть и мясо при голове после удаления костей использовать для фарша. Для приготовления фарша шампиньоны измельчить, потушить и смешать с мякотью карпа, хлеб вымочить в молоке, лук обжарить, все пропустить через мясорубку, смешать с яйцом и манной крупой, посолить, добавить перец и хорошо растереть. Заполнить полости в кусках карпа полученным фаршем. Варить в бульоне на слабом огне 25 минут, охладить, выложить на блюдо и залить приготовленным желе. Украсить вареными яйцами, огурцами и морковью.

*Крупный карп — 1 шт., бульон для варки, желе для заливки.*



*Для фарша: рыбное филе — 250 г, репчатый лук — 50 г, сливочное масло — 30 г, шампиньоны — 150 г, манная крупа — 200 г, белый хлеб — 30 г, молоко — 0,5 стакана, яйцо — 1 шт., соль и перец — по вкусу.*

*Для украшения: отварные яйца — 2 шт., отваренная морковь — 1 шт., свежий огурец — 1 шт.*

### **Цыпленок, начиненный шампиньонами (испанская кухня)**

Подготовленные шампиньоны крупно нарезать, посолить и потушить в сливочном масле до готовности. Начинить ими тушку молодой курицы или цыпленка, зашить и запечь в духовке.

### **Биточки из куриного мяса с шампиньонами**

Приготовить котлетную массу из куриного филе по любой стандартной рецептуре и сформировать биточки. В середину биточка положить фарш, запанировать биток в сухарях и зажарить на сковороде в масле. Для приготовления фарша сырые шампиньоны нарубить (не очень) и поджарить в масле. Репчатый лук нарезать и обжарить отдельно. Затем соединить его с грибами, добавить горячий молочный соус средней густоты (как для запекаемых блюд) и сырой желток, перемешать и заправить по вкусу солью и перцем.

На гарнир к биточкам хорошо подать зеленый горошек; будет вкусно полить их соусом с мадерой. Соус можно также подавать отдельно в соуснике, а биточки полить маслом.

*На 500 г куриного мяса: шампиньоны — 200 г, сухари — 1 стакан.*

### **Зразы из крольчатины с шампиньонами**

Мясо отделить от костей, нарезать ломтиками, отбить, посолить и поперчить. Для начинки измельчить на мясорубке грудинку и белый хлеб, взбить яйцо, приправить майораном, имбирем, черным перцем и солью. На каждый ломтик крольчатины положить ломтик шпика (можно заменить сыро- или варено-копченым беконом), ложку тушеных шампиньонов и начинки. Свернуть рулетиком и обжарить в гусином жире до мягкости. Холодные зразы нарезать поперек на небольшие ломтики, украсить мочеными вишней, сливами или брусникой. Можно приправить майонезом с горчицей или тертым хреном. Подавать желательно с салатами.

*Мясо задней части тушек от двух крупных кроликов, шпик — 50 г, свиная варено-копченая грудинка — 250 г, гусиный жир — 80 г, шампиньоны — 150 г, белый хлеб — 2–3 ломтика, яйцо — 1 шт., майоран, имбирь, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **«Ласточкины гнезда» с жареными шампиньонами (польская кухня)**

Сперва нужно сформировать сложный шар: в центре его должно находиться сваренное вкрутую яйцо, обложенное пластинками хорошо отбитого сырого мяса, пересыпанного перцем и прочими пряностями, а поверх мяса — тонкими длинными ломтиками ветчины и грудинки, такими, чтобы хорошо держали сами себя и не давали шару распасться в процессе обжарки, и обвязать шары кулинарной нитью. Сформированные шары поместить на сковороду в растопленное сливочное масло, обжарить до появления сока из мяса, добавить немного воды (не более половины стакана), закрыть крышкой и тушить 30 минут. Снятые с огня шары освободить от нитей и разрезать пополам. Уложить на большое блюдо с отварным рисом и жареными шампиньонами. Полить соусом, полученным при тушении, украсить зеленью и подавать с салатом из свежих овощей.

*На 4 порции: яйцо — 4 шт., мясо (телятина, говядина, свинина, курятина в любом сочетании и пропорции) — 400 г, варено-копченая грудинка — 250 г, ветчина — 200 г, шампиньоны (только шляпки) — 500 г, сливочное масло для обжаривания, соль, перец и острые пряности — по вкусу.*

### **Мясная мусака с шампиньонами**

Приготовить фарш как для котлет: положить в пропущенное через мясорубку мясо яйца, соль, мелко нарезанную зелень петрушки, мелко нарезанный лук, ломтик смоченного в молоке хлеба, добавить натертые на терке морковь и сельдерей, тщательно вымесить и оставить полученную массу на 1–2 часа. В это время 300–350 г шампиньонов нарезать небольшими ломтиками и вместе с мелко нарезанной

головкой репчатого лука потушить на сливочном масле. Переложить половину приготовленного фарша ровным слоем на смазанный маслом противень, положить на него грибы, накрыть остальным фаршем, разровнять и, добавив при необходимости немного воды, положить в нескольких местах кусочки сливочного масла и запекать в умеренно горячей духовке. Почти готовую запеканку залить взбитой смесью из 2–3 яиц и стакана молока и допечь.

### **Говядина, тушенная с шампиньонами**

Мясо нарезать кусочками, подрумянить на дне гусятницы в масле, добавить измельченные коренья, нарезанное небольшими ломтиками кислое яблоко, бульон (или воду), пряности, соль и сахар и тушить до готовности. Шампиньоны потушить в масле до мягкости, добавить муку и смешать с мясом. За 10 минут до готовности добавить немного холодного бульона или муки, смешанной с растопленным сливочным маслом, и запекать в духовке. Заправить помидорами или томат-пастой. Подавать можно с отварным картофелем, рисом или, если блюдо готовится зимой, макаронами и солеными огурцами.

*На 4 порции: шампиньоны — 500 г, говядина — 500 г, морковь — 1 шт., бульон (или вода) — 1 стакан, репчатый лук — 1 шт., яблоко — 1 шт., мука — 2 ч. л., корень петрушки или сельдерея — 1 шт., томат-паста — 1 ч. л., молотый черный перец, сахар и соль — по вкусу.*

### **Печень с шампиньонами**

Спассеровать мелко нарезанную головку лука в сливочном масле, добавить нарезанные шампиньоны, лимонный сок и тушить на умеренном огне до готовности грибов. Нарезать ломтиками печень и шпик, обжарить их вместе в кипящем масле, уложить в подогретую огнеупорную форму, добавить грибы, закрыть крышкой и тушить 10 минут. К печени подать картофельный салат или картофельное пюре.

*Говяжья печень — 1 кг, репчатый лук — 1 шт., сливочное масло — 60–70 г, шампиньоны — 500 г, сок одного лимона, шпик — 150 г, молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### **Кокот из печени с шампиньонами**

Печень (говяжью, свиную или куриную) очистить от пленки, ошпарить кипящей водой, нарезать кубиками и припустить в масле. Шампиньоны нарезать ломтиками и спассеровать вместе с репчатым луком. Все смешать, заправить сметанным соусом, положить в кокотницы, посыпать тертым твердым сыром, сбрызнуть маслом и запечь. Подавать в кокотницах.

*На 4 порции: печень — 300 г, шампиньоны — 200 г, репчатый лук — 100 г, сливочное масло — 50 г, сметанный соус — 300 г, сыр — 20 г.*

### **Почки, тушенные со шпиком и шампиньонами**

Почки (говяжьи или бараньи) нарезать ломтиками. Шпик нарезать брусочками и обжарить на сковороде до прозрачного состояния. Соединить почки со шпиком, добавить перец горошком, гвоздику и обжарить. Добавить обжаренный лук, положить нарезанные шампиньоны. Потушить 10 минут, влить вино и тушить почки до готовности. Посолить и поперчить по вкусу. Подавать с салатом из огурцов.

*Говяжьи почки — 2 шт. (или 4 бараньих), шпик — 60–70 г, сливочное масло для обжаривания — 50 г, репчатый лук — 2 шт., черный перец — 6–7 горошин, гвоздика — 2–3 бутона, шампиньоны — 200–250 г, сладкое белое вино — 6 ст. л., соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Вареники с фасолью и шампиньонами**

Замесить тесто и оставить его созревать на 30–40 минут.

Лук и шампиньоны мелко нарезать, морковь натереть на терке. Обжарить грибы и овощи на оливковом масле. В блендере размолоть фасоль в пюре и добавить ее к овощам. Туда же добавить укроп, перемешать и приправить по вкусу.

Присыпать стол мукой и раскатать на нем тесто. Из теста вырезать кружочки и, выкладывая начинку, слепить вареники и сварить.

*Для теста: мука — 1 стакан, соль — 1 щепотка, вода 3–4 ст. л.*

*Для начинки: отваренная фасоль — 0,5 стакана, шампиньоны (крупные) — 7–8 шт., репчатый лук — 1 шт., морковь (небольшая) — 1 шт., оливковое масло — 1 ст. л., укроп (зелень), молотые семена фенхеля, кориандра и тмина и соль — по вкусу.*

### **Равиоли с шампиньонами**

Приготовить тесто. В муку влить воду, вбить яйцо, посолить, замесить тесто, завернуть его в полиэтиленовый пакет и оставить на 10 минут.

Грибы нарезать кусочками. Лук мелко нашинковать. Сливочное масло растопить на сковороде, выложить кусочки грибов и нарезанный лук, посолить, поперчить и обжаривать 5 минут, после чего переложить на тарелку и остудить. Тесто разделить на две части и раскатать в прямоугольные тонкие пласты. На один из пластов равномерно разложить грибную начинку, накрыть вторым пластом и нарезать квадраты специальным ножом. Слепить равиоли и отварить.

*Для теста: мука — 300 г, яйцо — 1 шт., вода — 50 мл, соль — по вкусу.*

*Для начинки: шампиньоны — 250 г, репчатый лук — 1 шт., сливочное масло — 50 г, молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### **Пельмени с шампиньонами**

Промытые, очищенные и пропущенные через мясорубку вместе с репчатым луком сырые шампиньоны потушить в сметане, слегка посолить, поперчить, вымешать и приготовить с полученным фаршем пельмени. Варить дважды по 5 минут с небольшим перерывом и добавлением холодной воды. Готовые пельмени подавать с топленым маслом.

*Шампиньоны — 500 г, репчатый лук — 2 шт., сметана — 2 ст. л., соль и молотый черный перец, топленое масло для подачи.*

### **Манты с шампиньонами и сыром**

Просеять муку горкой и сделать углубление. Налить теплую подсоленную воду и растительное масло, замесить крутое тесто, накрыть пленкой и оставить на 30 минут. Шампиньоны очистить, промыть, обсушить, мелко нарезать и обжарить с луком на растительном масле. Остуженные грибы посолить и поперчить. Петрушку мелко нарезать, сыр натереть, добавить все к грибам и перемешать. Раскатать тесто до толщины 2–3 мм, вырезать кружки диаметром около 10 см. Выложить по 1 ст. л. начинки, сформировать манты и заморозить. К таким мантам после отваривания хорошо подать сливочно-ореховый соус. Для этого поместить в блендер сливки (200 мл), молотые орехи, два желтка от вареных яиц, соль и перец. Взбить смесь и полить соусом манты.

*Для теста: мука — 0,7 кг, вода — 1 стакан, растительное масло — 2 ст. л., соль — по вкусу.*

*Для начинки: шампиньоны — 250 г, сыр — 150 г, репчатый лук — 100 г, растительное масло — 1 ст. л., зелень петрушки (рубленая), молотый черный перец и соль — по вкусу.*

## **ВЫПЕЧКА**

### **Мясные пирожки с шампиньонами**

Фарш готовят из равного количества мясного фарша (желательно смесь говядины и свинины) и сырых нарубленных шампиньонов. Смесь нужно заправить сметаной, солью и перцем. Можно добавить немного обжаренного лука. Подают пирожки горячими с мясным бульоном или (на южнорусский манер) с холодным молоком.

*Смешанный фарш — 3 стакана, сметана — 1 стакан, соль и перец — по вкусу.*

### **Пирог с шампиньонами и гребешками**

Европейские пилигримы когда-то носили с собой раковины гребешков, чтобы показать, что они побывали в соборе города Сантьяго-де-Компостела в Испании. Этот собор когда-то был посвящен богине Бригитте, символом которой являлась раковина гребешка. С учетом высокой стоимости

гребешки можно заменить мясом рапаны, а на крайний случай и кальмарами, они, в конце концов, тоже моллюски.

Разрезать гребешки пополам и проварить в молоке 15 минут, добавив туда соль и перец. Слить молоко в отдельный стакан. В кастрюльке растопить 1 ст. л. сливочного масла, добавить муку и хорошо размешать. Постепенно добавлять молоко из-под гребешков до образования мягкой массы. Добавить свежие некрупно нарезанные шампиньоны, херес и гребешки. Переместить в форму для выпечки. Сверху выложить слой картофельного пюре и остаток сливочного масла. Выпекать в духовке 30 минут при температуре 170 °С. Подавать с петрушкой.

*Гребешки — 8 шт., молоко — 1 стакан, шампиньоны — 150 г, морская соль — 0,5 ч. л., молотый черный перец — 1/4 ч. л. (или по вкусу), сливочное масло — 2 ст. л., мука — 1 ст. л., херес — 5 ст. л., холодное картофельное пюре — 3 стакана, зелень петрушки — 1 ст. л.*

## ПРОЧЕЕ

Здесь я приведу несколько оригинальных рецептов, в состав которых входит сгущенное молоко. Не пугайтесь, шампиньоны очень хорошо с ним сочетаются.

### Шампиньоны с коньяком

К нарезанным четвертинками тушеным шампиньонам добавить кусочки помидоров без кожицы и семян, полить соком лимона, коньяком, майонезом, сгущенным молоком и вином, посолить, поперчить и тушить 10 минут.

*Шампиньоны, тушеные в собственном соку — 250 г, помидор — 100 г, сок лимона — 1 ст. л., коньяк — 1 ст. л., майонез — 1 ст. л., сгущенное молоко — 3 ст. л., сухое белое вино — 3 ст. л., молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### Шампиньоны со сгущенным молоком

Тушеные в собственном соку или на сливочном масле нарезанные четвертинками шампиньоны залить сгущенным молоком, посыпать мукой, проварить 5–10 минут и заправить измельченной зеленью петрушки. Можно добавить немного тертого в мелкую крошку пармезана или мелко нарезанного обжаренного сулугуни.

*Шампиньоны — 500 г, сгущенное молоко — 6 ст. л., мука — 1 ст. л., зелень петрушки — 1 ст. л.*

### Шампиньоны, запеченные с сыром

Тушеные в сливочном масле шампиньоны посыпать мукой, полить сгущенным молоком и тушить под крышкой 10 минут. Заправить зеленью петрушки, перемешать, уложить в металлические формы, смазанные маслом, полить сметанным соусом, посыпать тертым сыром, добавить сливочное масло и запекать в духовке.

*Тушеные шампиньоны — 500 г, мука — 2 ст. л., сгущенное молоко — 3 ст. л., сметанный соус (см. выше) — 3 ст. л., тертый сыр — 30–40 г, сливочное масло — 1 ст. л., молотый черный перец, соль и зелень петрушки — по вкусу.*

## ЗОНТИКИ

Ближайшие родственники шампиньона, схожие с ним по вкусу и способам готовки, — это наши лесные и полевые великаны, грибы-зонтики. Наиболее распространены гриб-зонтик высокий и гриб-зонтик краснеющий. Главная визитная карточка зонтика высокого и его ближайших съедобных родственников — «подвижное» кольцо на ножке. Конечно, двигается оно не само, но, поскольку к ножке оно, в отличие от всех остальных «окольцованных» грибов, не прирастает, а всего лишь не слишком плотно обнимает ее, то вы можете без труда подвигать его вверх-вниз и придать ему наиболее эстетичное,

с вашей точки зрения, положение. Это заодно и самый надежный отличительный признак съедобных зонтиков.

**ГРИБ-ЗОНТИК БОЛЬШОЙ** (*Macrolepiota procera*) растет на богатой почве в сильно изреженных лесах, на лесных опушках и полянах, вырубках, обочинах дорог, садах и парках, в полях. Шляпка 10–50 см, сначала яйцевидно-округлая, плотно обхватывающая ножку, затем колокольчатая и, наконец, распростертая, мясистая, в центре с бугорком, серо-бурая, в середине более темная, с угловатыми, более темными чешуйками, легко отделяется от ножки. Пластинки белые, с возрастом слегка краснеющие, частые, мягкие, очень широкие. Мякоть белая, рыхлая, толстая, с приятным ореховым и грибным запахом и вкусом. Ножка 20–60×1,5–4 см, полая, в основании сильно утолщенная, светло-буроватая, покрыта бурыми чешуйками, с широким белым двойным кольцом, которое может свободно перемещаться по ножке вверх-вниз. Распространен по всей лесной и лесостепной зоне, плодоносит с июля по начало октября. Используется в основном свежим.

У гриба-зонтика высокого есть несколько близких к нему видов, растущих в тех же местообитаниях и кулинарно ему идентичных. Обычно их собирают вместе, не отдавая себе отчета в том, что грибы разные. Один из таких грибов — **гриб-зонтик Конрада** (*Macrolepiota konradii*). Он в среднем поменьше, хотя тоже вымахивает иногда будь здоров. Главное их визуальное отличие заключается в том, что у зонтика высокого темные чешуйки, представляющие собой остатки темной защитной кожицы, целиком одевающей совсем юную шляпку и постепенно рвущейся на фрагменты по мере ее роста, равномерно распределены по площади шляпки, а у зонтика Конрада эта темная защитная кожица остается преимущественно в центре шляпки, по мере роста гриба растрескиваясь и приобретая звездообразную форму. К тому же зонтик Конрада гораздо менее лохматый. **Гриб-зонтик сосцевидный** (*Macrolepiota mastoidea*) далеко не так велик по размерам (шляпка 6–12 см, ножка 8–14×0,5–1,2 см) и отличается, сообразно названию, наличием в центре шляпки крупного заостренного бугорка. Еще реже встречается **гриб-зонтик белый** (*Macrolepiota excoariata*), средних размеров полевой зонтик совершенно белого цвета.

**Гриб-зонтик краснеющий** (*Chlorophyllum rachodes*) — чисто лесной гриб, растущий в лесах с участием сосны и ели, часто на муравейниках. Шляпка 5–20 см в диаметре, сначала яйцевидно-округлая, плотно обхватывающая ножку, затем колокольчатая и, наконец, распростертая, мясистая, в центре с темным гладким бугорком, светло-серовато-бурая до желтовато- или розовато-коричневой, с крупными, темными, четырехугольными чешуйками, легко отделяется от ножки. Пластинки белые, с возрастом коричневые, частые, мягкие, при надавливании становятся красно-коричневыми. Мякоть белая, рыхлая, толстая, очень ароматная, с приятным ореховым и грибным запахом и вкусом, на срезе краснеет (особенно в ножке). Ножка 7–15(25)×1–2 см, полая, в основании сильно утолщенная, белая, с возрастом до буроватой или светло-коричневой, с двойным кольцом, которое может свободно перемещаться по ножке вверх-вниз. Встречается по всей лесной зоне, часто, местами обильно. Плодоносит в июле-ноябре. В ноябре образует карликовые плодовые тела. Используется в свежем виде.

Среди грибов, относящихся к роду *Lepiota* (так называемых малых зонтиков), есть целый ряд сильно и смертельно ядовитых видов, у которых есть те же яды, что и у бледной поганки — аматоксины (аманитины). Они гепатотоксичны, т. е. основной их «мишенью» является печень. Концентрация аматоксинов у лепиот часто превышает таковую у смертельных мухоморов, однако небольшие размеры



их плодовых тел обычно приводят к тому, что в целом токсинов попадает в организм меньше. Антидота при отравлении аманитинами пока не существует. Смертельно опасные малые зонтики — это лепиоты коричнево-красная<sup>1</sup> (*Lepiota brunneoincarnata*), ядовитая (*Lepiota helveola*) и розоватая (*Lepiota subincarnata*). Менее опасны лепиоты каштановая (*Lepiota castanea*) и лиловая (*Lepiota lilacea*). Малые зонтики характеризуются частыми, белыми или желтоватыми, не приросшими к ножке пластинками, отсутствием вольвы и наличием на ножке кольца (реже) или кольцевой зоны (оставшейся в результате разрушения кольца). Обычно это небольшие (шляпка до 6 см) хрупкие грибки, напоминающие сильно уменьшенные грибы-зонтики. Шляпки их светлые, как правило, покрыты темно-коричневыми, черноватыми или красно-коричневыми несмываемыми чешуйками. В местах повреждения мякоть часто (но не обязательно) краснеет. Интересно, что большинство съедобных лепиот имеют неприятный, похожий на резину запах, лишь слегка оттененный сладковатым компонентом, тогда как большинство токсичных малых зонтиков обладают очень приятным сладким ароматом. Поэтому, повторю еще раз, с трудноотличимыми друг от друга малыми зонтиками лучше не связываться...

**Зонтик золотистый**, или **чешуйчатка травяная** (*Phaeolepiota aurea*), — очень красивый крупный гриб золотистого цвета. Шляпка 5–15 см, золотисто-желто-коричневатая, матовая, сухая, с мучнистым налетом, зернистая. Пластинки кремовые, затем желто- или охряно-коричневые. Мякоть белая до желтоватой, с сильным приятным вкусом, без особого запаха. Ножка 6–20×1–2 см, булавовидная, ниже кольца одноцветная со шляпкой, зернистая, над ним бледно-желтоватая. Кольцо широкое, пленчатое, сверху беловатое с ржавым налетом, с нижней стороны радиально-морщинистое. Встречается по всей умеренной климатической зоне. Растет на богатой почве в траве, в крапиве, в кустарниках, в светлых лиственных и хвойных лесах и парках, в садах, на полянах и открытых местах, по обочинам дорог. Плодоносит в августе-октябре. Используется свежим.

Стоит упомянуть еще один малый зонтик — **лепиоту шероховатую** (*Lepiota aspera*). Этот довольно крупный гриб широко распространен в Европе, Северной Америке и Северной Африке. Несмотря на достаточно неприятный запах и горьковатый вкус (не исчезающие после термической обработки), из-за привлекательного, очень «кулинарного» внешнего вида этот яркий мясистый гриб часто собирают и едят. Не так давно выяснилось, что при совместном употреблении с алкоголем лепиота шероховатая может вызвать такое же сильное отравление, которое вызывает знаменитый в этом плане серый навозник (см. ниже).

\* \* \*

Все, что будет сказано ниже, касается в основном гриба-зонтика высокого, поскольку именно он чаще прочих попадает к нам на кухню. Однако все это будет справедливо и для прочих зонтиков.

<sup>1</sup> Этот малый зонтик — один из самых опасных грибов на планете, встречающийся в Европе, Азии и Северной Африке. В России известен от Ленинградской области на севере до Крыма на юге. Относительно небольшие размеры шляпки (2–6 см в диаметре) и общая тонкомясистость не способствуют привлекательности этой лепиоты для грибников, однако почему-то всегда находятся люди, стремящиеся к неожиданным ощущениям, или дети, оставшиеся без присмотра. Лепиота коричнево-красная по содержанию аматоксинов превосходит смертельно ядовитые мухоморы, но помимо них в грибе содержатся еще и более сильные и быстродействующие яды — нитрилы и цианиды. Первые признаки отравления проявляются всего через 10–15 минут после употребления гриба, характерный симптом — выделение белой пены изо рта в результате массового разрыва альвеол легочной ткани. В течение 30 минут может возникнуть остановка сердца и смерть.

Готовить зонтики можно точно так же, как и шампиньоны, по крайней мере, пока они молодые, со шляпками-шариками, края которых плотно прижаты к ножке. С другой стороны, поскольку их вкус и сильнее, и насыщенней, и своеобразнее, для ароматизации основного блюда или приготовления соусов и салатов мякоти зонтика требуется по весу меньше, чем мякоти шампиньонов. К тому же пряности (особенно черный перец) и зелень сочетаются с зонтиком еще лучше. И разумеется, из шампиньонов (да и из других грибов, помимо зонтиков) нельзя приготовить роскошную грибную яичницу с одной грибной шляпкой размером во всю сковородку, или грибную отбивную в кляре, по размерам не уступающую настоящей мясной, или грибную пиццу, где вместо теста подложкой является шляпка гриба-зонтика.

Европейцы и американцы сходят по зонтику с ума, для них это настоящий деликатесный гриб. В последнее десятилетие его начали активно культивировать, поскольку спрос на него велик, а культура даже проще, чем у шампиньона. Зонтик, как и шампиньон, популярен у вегетарианцев и сыроедов.

*Сушеные* шляпки зонтиков очень хороши и ароматны сразу после сушки, но быстро теряют запах и становятся на вкус «картонными», если держать их в мягкой таре (мешки, пакеты) и на свету. Будучи совершенно невесомыми, они плохо ведут себя и при хранении — ломаются, крошатся, ветшают... Поэтому, чтобы долго сохранить их вкус и аромат, который со временем только улучшается, следует держать их в стеклянной таре, под плотными крышками и в темноте. Если высушить ножки зонтиков, храниться они будут прекрасно, а перед готовкой достаточно измолоть их в порошок; получится отличная ароматная добавка в суп или второе блюдо. Засушенные ножки можно и не перетирать, а целиком варить в супах, после чего доставать и выбрасывать. Если ножки заморозить, впоследствии их можно будет измельчить на грибную икру или для начинки для блинчиков и пирожков.

В засолку зонтики, с моей точки зрения, не годятся, а для маринования предпочтительны только «малыши», шляпка которых еще обнимает ножку со всех сторон. Если все-таки непременно хочется солить, то лучше горячей засолкой, которая придаст им большую прочность. Маринованные зонтики можно употреблять в пищу через месяц после маринования.

Зонтики любого возраста (опять-таки желательно только шляпки) очень хорошо заготавливать (консервировать или морозить) в жареном и тушеном виде по стандартным рецептам.

При *замораживании* в свежем виде зонтики теряют большую часть своих качеств. Если вы все-таки решили их заморозить, то шляпки молодых грибов надо предварительно проварить в подсоленной воде, дать отвару стечь и заморозить их в один слой на подносе. Затем грибы сложить в контейнер и хранить в морозильной камере в герметичной упаковке. Использовать мороженые зонтики надо в течение года.

И еще несколько рекомендаций. Грибы-зонтики надо срывать осторожно, не переворачивая вверх ножкой, чтобы земля и песок с нее не насыпались в пластинки. Шляпку лучше отделять от ножки сразу при сборе и класть в корзину вниз пластинками. Следующие грибы срывают и укладывают на нижние таким же образом. Зонтики желательно собирать именно в корзину, так как развернутые шляпки достаточно нежные и хрупкие. Если на них есть песок, то его нужно аккуратно сдуть или счистить тряпочкой и лишь после этого класть в корзину, это проще, чем отмывать дома. Готовятся зонтики очень быстро, со скоростью омлета, поэтому они не требуют длительной тепловой обработки. При жарке на сковороде или запекании в духовке очень важно всегда класть шляпки (по крайней мере, сначала) пластинками вверх, иначе грибы потеряют вкус и аромат, которые вместе с соком стекут из тонкой мякоти шляпки по пластинкам на горячую поверхность и быстро разрушатся. Ножки крупных зонтиков можно замораживать на зиму, а после разморозки и измельчения использовать их как основу фарша для пирожков. Можно их и сушить для супа, причем перед готовкой нужно обязательно измолоть их в порошок.

## РЕЦЕПТЫ

### ЗАГОТОВКИ

#### Маринованные зонтики — первый вариант

Очистить молодые грибы с нераскрытыми шляпками (ножки можно оставить) и промыть. Положить в кастрюлю, залить холодной подсоленной водой и варить 5 минут. Откинуть на дуршлаг и промыть, дать воде стечь. Сварить маринад из литра воды, сахара, соли, перца и гвоздики. После того как маринад закипит, осторожно добавить уксус. В кипящий маринад выложить зонтики, снова довести до кипения и варить 20 минут. Банки простерилизовать, выложить в них грибы и залить горячим маринадом. Закатать и перевернуть вверх дном до полного остывания. Хранить в темном и прохладном месте.

*Зонтики — 1 кг, вода — 1 л, уксус (9 %) — 8 ст. л., сахар — 2 ст. л., соль — 2 ст. л., лавровый лист — 1, черный перец горошком — 0,5 ч. л., душистый перец горошком — 0,5 ч. п., гвоздика — 2–3 бутона.*

#### Маринованные зонтики — второй вариант

Молодые зонтики очистить и выложить в дуршлаг, опустить в ведро с холодной водой. Процедуру можно повторить несколько раз. Дать воде с зонтиков стечь, выложить их в эмалированную кастрюлю и варить в подсоленной воде (на 1 л воды — 50 г соли, 2 г лимонной кислоты). Обязательно снимать пену шумовкой. Как только зонтики опустились на дно, они сварены. Выложить грибы на дуршлаг, дать воде стечь. Для приготовления маринада в эмалированную кастрюлю налить два стакана воды, добавить 1 ч. л. соли, 3 г лимонной кислоты и пряности. Довести маринад до кипения, после кипения влить уксус. Зонтики выложить в горячие простерилизованные банки, залить их горячим маринадом и простерилизовать в течение 40 минут на медленном огне. Банки закатать и охладить.

*Зонтики — 1 кг, вода — 6 стаканов (4 — на варку, 2 — для маринада), соль — 75 г (50 г — для варки грибов), лимонная кислота — 5 г (2 г — для варки, 3 г — для маринада), сахар — 10 г, душистый перец — 1 ч. л., корица — 1 щепотка, гвоздика — 2 бутона, уксус (6 %) — 5 ст. л.*

### СОУСЫ И ЗАКУСКИ

#### Соус из зонтика

Шляпки промыть и нарезать тонкой соломкой или мелкими кусочками, затем потушить в собственном соку, добавляя соль по вкусу и измельченный шпик. Сладкий перец нарезать небольшими кусочками и добавить к грибам. Когда грибы будут готовы, а лишняя жидкость почти полностью испарится из емкости, добавить сливки, кетчуп, муку и небольшое количество воды. Тщательно перемешать смесь и тушить, помешивая, 5–8 минут. В готовый соусдобить мелко нарезанные огурцы и перемешать. Такой соус отлично сочетается с блюдами из картофеля.

*Мука — 2 ч. л., шпик — 50 г, сладкий перец — 1, кетчуп — 50 мл, сливки — 125 мл, маринованные огурцы — 2, шляпки зонтиков — 500 г, соль по вкусу.*

#### Гриб-зонтик с чесноком

Шляпки порезать тонкими ломтиками, натереть чесноком с солью и обжарить на сливочном или растительном масле, чтобы они стали хрустящими. Подавать с салатом из помидоров и огурцов.

*Шляпки — 200 г, сливочное масло — 350 г, чеснок — 4 зубчика, соль.*

#### Гриб-зонтик в кляре

Шляпки нарезать на порции. С обеих сторон обмакнуть в кляр и жарить на разогретой сковороде в растительном масле. Для кляра: добавить в воду муку, разбить яйца, посолить и прибавить красный молотый перец, взбить. Шляпки обмакнуть в кляр, чтобы масса равномерно покрыла их с двух сторон. Растительное масло разогреть в глубокой сковороде, затем обжарить на нем грибы до образования

румяной корочки с обеих сторон. Обычно достаточно обжаривать шляпки по 5 минут с каждой стороны. Подавать с зеленью и сметаной.

*Шляпки зонтиков — 10–12 шт., мука — 6 ст. л., яйцо — 2 шт., соль, перец красный жгучий, вода — 150 мл, растительное масло (для жарки), сметана и зелень.*

### **Зонтики, жаренные с сыром**

Лук почистить, нарезать кружочками, полить уксусом, посолить, перемешать и оставить мариноваться. Крупную шляпку зонтика очистить от песка и другого мусора (не мочить!). Одно яйцо вбить в глубокую широкую тарелку, размешать, добавить муки и вымесить до однородной густой массы. Добавить еще одно яйцо и хорошо размешать до консистенции жидкой сметаны. Шляпку разрезать на четыре части. Сковородку разогреть на сильном огне и вылить на нее масло, уменьшить огонь до среднего. Каждый кусок шляпки обмокнуть с обеих сторон и выложить на разогретую сковородку. Жарить 3–4 минуты. Пока жарятся грибы, натереть на терке сыр. Грибы перевернуть, выложить сверху лук, поперчить, посыпать тертым сыром и жарить на таком легком огне еще 3–4 минуты. Сковородку снять с огня, накрыть крышкой и оставить на 1 минуту, чтобы оплавился сыр.

*Гриб-зонтик — 1 большая шляпка, мука — 1 ст. л., яйцо — 2 шт., репчатый лук — 2–3 шт., сыр (твердый) — 100 г, яблочный уксус — 1 ст. л., соль и молотый черный перец — по вкусу, масло для жарки — 3–4 ст. л.*

## **ПЕРВЫЕ БЛЮДА**

### **Суп-пюре с зонтиками**

Отварить в подсоленной воде крупно нарезанный картофель и растереть пестиком его в этой же воде до пюреобразного состояния. Поджарить на сковороде муку до подрумянивания, влить в горячую сковороду картофельный отвар, быстро перемешать до кремообразного состояния и соединить с порошком из сушеных зонтиков, заранее замоченным в воде. Смесь довести до кипения при интенсивном помешивании и разлить в тарелки. В каждую порцию добавить кусочки сыра «Камамбер» и слегка присыпать сухим тертым укропом и красным молотым перцем.

*Вода — 2 л, картофель — 3 шт., мука — 2 ст. л., грибной порошок — 2 ст. л., сыр — 100 г, соль, молотый красный перец, сушеный укроп.*

### **Постный суп с зонтиками**

Шляпки зонтиков, нарезанные кусочками, отварить вместе с картофелем, нарезанным тонкой соломкой, до готовности картофеля. Добавить пассерованные на растительном масле лук и морковь. Проварить 5 минут, посолить и всыпать мелко нарезанную зелень.

*Зонтики — 0,5 кг, вода — 2 л, картофель — 4 шт., репчатый лук — 1 шт., морковь — 1 шт., растительное масло — 2 ст. л., соль, зелень.*

### **Похлебка из зонтиков**

Шляпки нарезать небольшими кусочками. В сковороде растопить сливочное масло, нагреть на среднем огне. Тушить грибы 15–20 минут. Добавить к грибам муку (сыпать постепенно и интенсивно перемешивать). Добавить воды, посолить, поперчить и варить в течение 15 минут. Подавать к пирожкам.

*Зонтики — 250 г, сливочное масло — 30 г, мука — 1 ст. л., вода — 1 л, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

## **ВТОРЫЕ БЛЮДА**

### **Гриб-зонтик, жаренный в сухарях**

У зонтиков срезать ножки, шляпки очистить. В миске взбить яйцо, приправить солью и перцем. На тарелку насыпать панировочные сухари. Обмакнуть грибы с обеих сторон сначала в яйце, затем

обваливать в панировочных сухарях, слегка прижимая, особенно со внутренней стороны гриба, чтобы сухари лучше держались. В сковороде разогреть масло и обжаривать грибы, пока не подрумянятся. Подавать сразу, гарнировать картофелем и салатом, или между двумя ломтиками хлеба.

*Шляпки (большие!) — 2–3 шт., яйцо — 1 шт., панировочные сухари — 0,5 стакана, сливочное масло — 2 ст. л., соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Грибы-зонтики, тушенные в сметане**

Шляпки почистить и нарезать на кусочки 1–3 см. В кастрюле с толстыми стенками разогреть растительное масло, добавить лавровый лист и несколько горошин перца-горошка, нарезанный мелкими кубиками лук и жарить его до мягкости. Добавить грибы и тушить 30 минут. Добавить сметану и натертую на мелкой терке небольшую луковицу, перемешать и тушить еще 10–15 минут на слабом огне.

### **Гриб-зонтик во фритюре**

Подготовленные шляпки (не мыть!) посолить и обваливать в муке. Смешать яйцо со сливками и обмазать грибы. Смешать сухари с сыром в суповой тарелке и панировать грибы так, чтобы сухари хорошо прилипли к шляпкам. Разогреть масло до 175 °С. Жарить грибы во фритюре с каждой стороны примерно 2–3 минуты, затем переложить на пергамент. Подавать горячими.

На гарнир отлично подойдет картофель с салатом.

*На 4 порции: шляпки — 8 шт., соль — 0,5 ч. л., мука — 100 г, яйцо — 2 шт., сливки — 2 ст. л., панировочные сухари — 1 чашка, тертый сыр — 2 ст. л., масло для фритюра — 1 л.*

### **Пицца на шляпке гриба-зонтика**

На противень, слегка смазанный растительным маслом, уложить сырую очищенную шляпку зонтика диаметром не менее 15–20 см пластинками вверх. Шляпку смазать смесью майонеза, кетчупа, соли и перца. На сковороде слегка обжарить нарезанную ветчину, отварную курятину или вареную колбасу вместе с натертой морковью и нарезанным луком. Готовую начинку выложить на шляпку и украсить тонкими ломтиками свежего помидора и зеленью. Посыпать натертым сыром и поставить в разогретую до 150–180 °С духовку на 15–20 минут.

### **Макаронная пицца с зонтиками**

Выложить на сковороду, смазанную оливковым маслом, отваренные спагетти. Покрошить в них поджаренный лук, кусочки предварительно бланшированных зонтиков, дольки помидоров, маслины без косточек и тертый чеснок. Залить молочно-яичной смесью и томить под крышкой 20 минут. Готовое блюдо посыпать острой приправой по вкусу.

*Спагетти (предварительно отваренные) — 0,5 пачки, бланшированные зонтики — 0,5 кг, помидоры — 2 шт., репчатый лук — 2 шт., маслины — 10 шт., соль, пряности.*

### **Жареные зонтики**

Кусочки шляпок припустить в сковороде, накрыв крышкой. Когда жидкость, выделившаяся из грибов, испарится, положить кусочки сливочного масла и кольца лука. Слегка обжарив все на сковороде, добавить резаный соломкой сырой картофель и жарить все вместе до готовности. Посолить и присыпать семенами кинзы и укропа.

*Зонтики — 5–6 шляпок, картофель — 3 шт., сливочное масло — 60 г, репчатый лук — 1 шт., соль, семена кинзы и укропа — по вкусу.*

### **Грибной шницель**

В молоке размешать яйцо, муку, соль и хорошо вымесить тесто (тесто не должно быть ни густым, ни жидким). В тесто обмакнуть порезанные как шницели на большие ломтики подсоленные шляпки и обжарить их на жире до образования румяной корочки. Подавать со шпинатом или с тушеным зеленым горошком с картофелем.

*Зонтики — 500 г, молоко — 1/2 л, яйцо — 1 шт., мука — 80 г, жир для жарки — 200 г, соль — по вкусу.*



### Лосось с зонтиками

Тушку лосося посолить, выложить на противень, сделать несколько глубоких продольных надрезов и вложить в них кусочки лимона. Сверху и вокруг положить кольца лука, половинки зеленых оливок и кусочки предварительно отваренных зонтиков. Полить растительным маслом и присыпать тертым пармезаном. Запекать в духовке при температуре 200 °С в течение 40–45 минут.

### Зонтики, фаршированные рикоттой<sup>1</sup> (итальянская кухня)

Разогреть духовку до 200 °С. У зонтиков с полураскрывшимися шляпками срезать ножки, быстро промыть и обсушить. Отложить. Все остальные ингредиенты измельчить в блендере. Смазать противень для выпекания небольшим количеством оливкового масла. Нафаршировать шляпки, в зависимости от размера, 1–2 ст. л. фарша из блендера. Выложить шляпки на противень. Сбрызнуть оливковым маслом и выпекать при 200 °С большие шляпки 20 минут, небольшие — 15.

*Зонтики — 10–15 шляпок, отжатая рикотта — 1 чашка, панировочные сухари — 1/4 чашки, тертый сыр пекорино — 1/4 чашки, нарезанные свежие листья мяты — 2 ч. л., нарезанная свежая петрушка — 2 ч. л., нарезанные свежие листья базилика — 2 ч. л., соль — 1/4 ч. л., молотый черный перец — по вкусу.*

### Паста с зонтиками (испанская кухня)

Приготовить пасту согласно инструкции на упаковке, слить воду, сбрызнуть оливковым маслом и отложить в сторону. Шляпки зонтиков нарезать на небольшие кусочки. Сливочное масло растопить на сковороде, добавить чеснок и обжаривать его на медленном огне 2 минуты. Положить нарезанные зонтики и обжаривать их до мягкости. Взбить кукурузный крахмал с 1 ст. л. сливок до образования однородной суспензии. Долить оставшиеся сливки в грибы, затем влить туда смесь сливок с крахмалом и тщательно перемешать. Довести до кипения, добавить макароны и варить в течение 2 минут. Еще раз перемешать и подавать горячими.

*Паста (желательно тальятелле) — 200 г, зонтики — 4 шляпки, сливочное масло — 1 ст. л., чеснок (мелко нарезанный) — 1 зубчик, сливки — 250 мл, кукурузный крахмал — 1 ч. л., соль и черный перец — по вкусу, оливковое масло.*

### Куриные ножки с порошком из сушеных зонтиков (французская кухня)

Ножки посолить, поперчить и выложить в огнеупорную форму. Залить соусом и запечь в течение 40 минут при температуре 240 °С. Соус приготовить из слегка поджаренной на малом количестве жира муки, обжаренного нашинкованного лука и порошка из шляпок зонтиков. Порошок предварительно замочить в небольшом количестве холодной воды на 2 часа, затем влить на сковороду с поджаренной мукой. Слегка подсолить и загустевшей массой залить ножки.

*На 4 порции: куриные ножки — 4 шт., мука — 1 ст. л., грибной порошок — 2 ст. л., репчатый лук — 1 шт., масло — 1 ст. л.*

### Зонтики в сливочном соусе (английская кухня)

Шляпки зонтиков промыть и нарезать кубиками. Положить сливочное масло в глубокую сковороду и растопить на медленном огне. Добавить мелко нарезанный чеснок и готовить около минуты. Добавить нарезанные зонтики, перемешать и тушить до мягкости. Влить сливки, чтобы они полностью покрыли грибы. Добавить 1 ч. л. аррорута<sup>2</sup> для загущения сливок, перемешать. Подготовить 2 ломтика хлеба для тостов, зажарить их и смазать маслом. Выложить тосты на блюдо и залить сверху грибами в сливочном соусе.

*Зонтики — 3 крупных шляпки, сливочное масло, чеснок — 1 зубчик, сливки, крахмал — 1 ч. л.*

<sup>1</sup> Рикотта (итал. ricotta) — традиционный итальянский молочный продукт. Часто рикотту именуют сыром, однако формально это неверно: рикотта приготавливается не из молока, а из сыворотки, остающейся после приготовления моцареллы или других сыров. Таким образом, белковой основой рикотты является не казеин, а альбумин. Рикотта имеет сладковатый вкус, который дает присутствие лактозы.

<sup>2</sup> Аррорут (англ. arrowroot — крахмальная мука) — это крахмал, изготовленный из маранты, тропического растения из Южной Америки. В качестве сырья для производства аррорута используются клубни растения. При этом используют высушенные корневища маранты, которые перетираются в муку. Можно заменить обычным крахмалом.

## ВЫПЕЧКА

### Пудинг из зонтиков

Обжарить в масле муку до коричневатого цвета, затем влить молоко, быстро перемешивая вилкой. Загустевший соус смешать с мелко нарезанными шляпками предварительно отваренных зонтиков и взбитыми в пену белками. Выложить в форму, смазанную маслом и обсыпанную сухарями, присыпать сыром и запечь в микроволновой печи в течение 10 минут.

Отваренные зонтики — 500 г, сливочное масло — 50 г, мука — 100 г, молоко — 1 стакан, яйцо — 3 шт., сыр — 50 г.

### Конвертики с зонтиками

Приготовить начинку: обжарить зонтики до полного выпаривания жидкости. Мелко порезанную луковицу обжарить и смешать с грибами. Твердый сыр натереть на мелкой терке. Замесить блинное тесто и выпечь из него тонкие блинчики. Готовый блинчик посыпать твердым сыром и положить 1 ст. л. грибов с луком. Сформировать конвертики. Готовые конвертики поставить в разогретую духовку на 10 минут, чтобы твердый сыр внутри конвертиков расплавился.

Для блинного теста: молоко — 2 стакана, мука — 2 стакана, яйца — 1–3 шт., сахар — 1 ст. л., растительное масло — 2 ст. л., соль — 1 ч. л.

Для начинки: твердый сыр — 150 г, репчатый лук — 1 шт., зонтики — 5–6 шляпок.

## Рядовки

Среди рядовок есть не только лесные грибы, но и полевые, всего их около 50 видов. Обычно в народе рядовками называют виды родов *Tricholoma*, *Lepista*, *Leucoraxillus*, *Catathelasma*, *Calocybe*, *Tricholomopsis*, *Clitocybe*, *Hypsizygus* и др., относящихся к нескольким семействам, объединяющих грибы с мясистыми плодовыми телами, развивающиеся группами (кольцами, рядами) или сростками преимущественно на почве (но иногда и на древесине), как правило, в конце лета или осенью. Рядовки — средние или крупные грибы, но бывают и огромными, например живущая в полях белосвинуха гигантская (*Leucoraxillus giganteus*), чьи размеры шляпки легко достигают 30–40 см. Можно собирать около 30 различных съедобных рядовок, но обычно грибники берут 5–6. Это, в первую очередь, такие массовые виды, как рядовки зеленая (зеленушка), фиолетовая (синюшка), серая (земляная), луговая (майский гриб), чешуйчатая (сластушка) и тополевая (подтопольник). По консистенции мякоти рядовки представляют нечто среднее между упругими говорушками и хрупкими сыроежками. Зеленушка — пожалуй, самая собираемая из рядовок, по крайней мере, по биомассе. Но, к сожалению, она, как строчки, часто бывает сильно загрязнена песком, что создает определенные (но решаемые) проблемы с ее обработкой. Среди рядовок есть много несъедобных и слабо- или среднеядовитых видов<sup>1</sup>, поэтому при их сборе следует соблюдать осторожность. Есть среди этих грибов и настоящие деликатесы, например знаменитая рядовка-мацутаке. Очень вкусны и рядовки рода Катателазма — царская (*Catathelasma imperiale*), растущая у нас под соснами и елями и распространенная по всей умеренной лесной зоне, и вздутая (*Catathelasma ventricosum*), растущая в хвойных и смешанных лесах Дальнего Востока (местное население называет ее сахалинским шампиньоном). К сожалению, обе эти рядовки довольно редки и плодоносят не массово, за исключением рядовки вздутой в отдельных регионах Приморья.

<sup>1</sup> К таким грибам относятся, например, рядовки заостренная (*Tricholoma virgatum*), еловая (*Tricholoma aestuans*), тигровая (*Tricholoma pardinum*), пятнистая (*Tricholoma pessundatum*), мыльная (*Tricholoma saponaceum*), отличающаяся (*Tricholoma sejunctum*), серо-фиолетовая (*Tricholoma scioides*), серно-желтая (*Tricholoma sulphureum*) и др.

**РЯДОВКА БЕЛО-КОРИЧНЕВАЯ** (*Tricholoma albobrunneum*) образует микоризу с сосной и встречается в хвойных лесах. Шляпка 3–9 см, сначала полушаровидная, затем распростертая, с бугорком и опущенным краем, буро-красно-коричневая. Мякоть белая, под кожицей слабо-красновато-коричневая, с мучнистым запахом и сладковатым вкусом. Пластинки белые, рыжеющие, с бурыми пятнами, частые. Ножка 3–10×1–1,5 см, плотная, цилиндрическая, коричнево-бурая. Распространена по всей умеренной лесной зоне. Плодоносит в июле-сентябре. Используется в свежем виде и для маринования.

**РЯДОВКА ЧЕШУЙЧАТАЯ**, или **СЛАТУШКА** (*Tricholoma imbricatum*), образует микоризу с сосной и населяет хвойные леса, сосновые посадки. Шляпка 5–10 см, округло-колокольчатая, с завернутым краем, затем плосковыпуклая, темно-коричневая, иногда с рыжим оттенком, в центре мелкочешуйчатая и более темная, сухая. Мякоть сначала белая, затем буроватая, толстая, плотная, с мягким или горьким вкусом, без особого запаха. Пластинки белые, затем с красновато-коричневыми пятнами. Ножка 4–10×1–2 см, цилиндрическая, плотная, иногда полая, сверху белая, снизу коричневая, продольно-волокнистая, мучнистая. Распространена по всей умеренной лесной зоне, плодоносит с июля по ноябрь. Используется свежей и для маринования.

**РЯДОВКА ЗЕМЛЯНАЯ**, или **ЗЕМЛИСТО-СЕРАЯ** (*Tricholoma terreum*) образует микоризу со многими древесными лесными и садовыми породами, населяет леса любого типа. Шляпка 3–8 см, ширококолокольчатая, позже распростертая, с волнисто-извилистым краем, растрескивающаяся, темно-мышино-серая, покрытая черноватыми волосистыми чешуйками. Мякоть тонкая, сначала белая, затем сероватая, с приятным запахом, на вкус немного острая. Пластинки частые, широкие, беловатые, затем серые. Ножка 4–8×0,7–1,5 см, полая, белая или сероватая, волокнистая, сверху с мучнистым налетом. Распространена по всей лесной зоне кроме Крайнего Севера. Плодоносит в июле-октябре. Используется свежей и для маринования.

**РЯДОВКА СЕРАЯ** (*Tricholoma portentosum*) образует микоризу с сосной и населяет хвойные и смешанные леса с ее участием, растет на песчаной почве. Часто попадает в одно время и в тех же местах, что и рядовка зеленая (зеленушка). Шляпка 4–15 см, мясистая, ширококолокольчатая, затем плоскораспростертая, грязновато- или буровато-серая, в центре более темная, с радиальными темными полосками, волокнистая, слабо-слизисто-липкая, часто с растрескивающимися краями. Мякоть белая, иногда сероватая или желтоватая, ломкая, рыхлая, с запахом и вкусом муки. Пластинки белые, затем светло-соломенно-желтые или голубовато-сероватые, редкие, широкие, толстые. Ножка 3–15×1–2 см, крепкая, плотная, сначала белая, затем желтоватая или сероватая, волокнистая, обычно глубоко погружена в почву. Распространена по всей умеренной лесной зоне. Плодоносит с августа до начала ноября. Используется свежей и для маринования.

**РЯДОВКА ЗЕЛЕНАЯ**, или **ЗЕЛЕНУШКА** (*Tricholoma equestre*), образует микоризу с хвойными, реже лиственными породами. Растет на песчаных почвах. Шляпка 5–15 см, мясистая, выпуклая, затем плоскораспростертая, зеленовато-желтоватая или желто-оливковая, в центре буроватая, мелкочешуйчатая, радиально-волокнистая, очень клейкая, растрескивающаяся, обычно с прилипшими песчинками. Мякоть плотная, беловатая, под кожицей шляпки желтоватая, безвкусная, с запахом свежей муки или огурца. Пластинки зеленовато-желтые, широкие, частые. Ножка короткая, 3–5×1–2 см, почти вся скрыта в земле, плотная, зеленовато-желтая, с мелкими чешуйками. Распространена по всей умеренной лесной зоне, часто, местами обильно, плодоносит с августа до начала ноября. В некоторых регионах (преимущественно средней и южной полосы) массово заготавливается населением. Используется свежей, для засолки и маринования.

От бледной поганки (*Amanita phalloides*) легко отличается по плотной мясистой консистенции и отсутствию кольца на ножке и вольвы. Похожа на несъедобную рядовку серно-желтую (*Tricholoma sulphureum*), которая отличается общим серно-желтым цветом и мякотью с неприятным дегтярным запахом и горьким вкусом. С зеленушкой обычно собирают еще два очень похожих съедобных вида — *рядовку золотистую* (*Tricholoma aurantium*) и *рядовку зелено-желтую* (*Tricholoma viridilutescens*).

**РЯДОВКА ЗЕЛЕНО-ЖЕЛТАЯ** (*Tricholoma viridilutescens*) образует микоризу с хвойными и лиственными породами, растет в лесах различного типа. Шляпка 4–8 см, выпуклая, позже плоская до вдавленной, блестящая, слизистая, желто-оливково-коричневая, в центре темно-оливковая до почти черной. Пластинки бледные с характерным желтым краем, особенно ближе к краю шляпки. Мякоть белая, с мучнистым вкусом и запахом. Ножка 3–5×0,6–1 см, с возрастом полая, белая, позже бледно-желтоватая. Распространена по всей умеренной лесной зоне, плодоносит с августа по октябрь. Часто собирается вместе с зеленушкой, неопытные грибники обычно не различают эти два вида рядовок. Используется свежей и для маринования.

**РЯДОВКА ТОПОЛЕВАЯ**, или **ПОДТОПОЛЬНИК**, или **ПЕСОЧНИК** (*Tricholoma porulinum*), предпочитает лиственные леса, опушки, поймы рек, лесополосы, парки с участием осины и тополей, с которыми образует микоризу (часто встречается в тополевых посадках, в том числе вдоль шоссе и дорог и в черте города). Шляпка 8–15 см, полушаровидная, затем выпукло-распростертая, к старости вдавленная, трещиноватая, неопределенной формы, желтовато-серовато-коричневая, затем темно-коричневая с красным оттенком, край волнистый, волокнисто-чешуйчатый, более светлый. Мякоть толстая, мясистая, белая, под кожицей серовато-коричневая, на срезе коричневеет, сладковатая, с сильным характерным мучнистым запахом. Пластинки частые, широкие, сначала беловатые с бледно-розовым оттенком, позже коричневые, покрытые ржавыми пятнами. Ножка 3–8×1,5–3 см, плотная, цилиндрическая, несколько сплюснутая, волокнистая, сухая, снизу утолщенная, желтовато-коричневая, сверху беловатая. Распространена в средней полосе и на юге России, массовые урожаи дает в теплых регионах. Плодоносит с августа до конца октября. Используется свежей и для маринования.

**РЯДОВКА СКУЧЕННАЯ** (*Lyophyllum decastes*) населяет леса, парки, сады, клумбы, газоны, пастбища, растет на богатой гумусовой или черноземной почве очень большими колониями, срастаясь основаниями ножек. Шляпка 4–10 см, горбовидная, затем полураспростертая, с опущенным краем, буровато-серая, в центре более темная. Мякоть белая, утолщенная в центре шляпки, вкус и запах приятные. Пластинки грязно-белые, частые, узкие. Ножка 5–8×1–2 см, плотная, сверху белая, ниже серовато-бурая. Встречается в европейской части, Южной Сибири, на Дальнем Востоке. Плодоносит в августе-октябре. Культивируется в ряде стран Юго-Восточной Азии. Используется свежей и для маринования.

**РЯДОВКА СПРОСЩАЯСЯ** (*Lyophyllum connatum*) растет на почве в лиственных лесах, садах, парках, по обочинам дорог, всегда большими группами. Шляпка 3–10 см, выпуклая, затем плоская, в середине слабовдавленная, голая, белая, к старости иногда светло-желтовато-буроватая. Мякоть толстая, белая, плотная, эластичная, с мучнистым запахом. Пластинки частые, узкие, белые или кремовые. Ножка 5–10×0,5–2 см, белая, цилиндрическая, иногда снизу утолщенная, плотная, затем полая, у пластинок белая, к основанию буроватая. Встречается в европейской части, Южной Сибири, на Дальнем Востоке. Плодоносит в августе-октябре. Культивируется в ряде стран Юго-Восточной Азии. Используется свежей и для маринования.

**РЯДОВКА ФИОЛЕТОВАЯ**, или **СИНЮШКА** (*Clitocybe nuda*), растет в лесах на почве и лесной подстилке. Шляпка 4–20 см в диаметре, плосковыпуклая, с тонким загнутым краем, голая, гладкая, водянистая, влажная, толстомясистая. Окраска шляпки обязательно со значительной долей фиолетового цвета: ярко-, темно- или пурпурно-фиолетовая, иногда с примесью бурого цвета, в центре — коричнево-фиолетовая. Пластинки частые, фиолетовые, позднее светло-фиолетовые до бледно-сиреневых. Мякоть толстая, плотная, ярко-фиолетовая, с возрастом выцветает как шляпка или даже сильнее, вкус сладковатый, запах приятный. Ножка 3–10×0,7–3 см, плотная, цилиндрическая, снизу немного утолщенная, в основании покрыта фиолетово-бурым войлоком грибницы, в раннем возрасте фиолетовая, позднее светлеющая, под шляпкой беловато-мучнистая, иногда с возрастом полая. Массовый позднеосенний гриб, растущий по всей лесной зоне с конца сентября до заморозков. Используется свежей, соленой и для маринования. Культивируется в ряде стран.

От сине- и фиолетовоокрашенных паутинников отличается в первую очередь отсутствием булабовидного расширения в основании ножки и паутинистого частного покрывала, защищающего у паутинников пластинки. Похожа на рядовку лиловоногую (см. ниже).

Своим приятным фруктовым сладковатым вкусом синюшки обязаны сахару трегалозе, который содержится и в луговых опятах. Она действительно очень вкусна. Это подтверждает хотя бы тот факт, что рядовка фиолетовая культивируется в ряде стран Европы (Англия, Франция, Голландия) для кулинарных целей, а Болгария и Венгрия экспортируют ее в эти же страны, а также в Испанию.

Как уже говорилось выше, этот замечательный гриб не требует предварительного отваривания. Он используется для приготовления первых и вторых блюд, закусок, салатов, начинок. Наилучшей отдачи от рядовки можно получить в маринованном виде, просто жаренной, а также в супе. Поскольку по вкусу мякоть синюшки близка к отварному мясу, она идеально подходит для приготовления грибной икры. Из сушеных рядовок получается отличный грибной суп, не теряют они свои качества и при заморозке. Засолка для синюшки предпочтительна горячая, гриб хорошо относится к любым дополнительным специям и приправам (душистый перец, лавровый лист, хрен, листья дуба и смородины). Через месяц грибы обычно готовы. При мариновании неплохо добавить немного корицы, которая очень хорошо гармонирует со сладковатым вкусом гриба.

**РЯДОВКА ЛИЛОВОНОГАЯ**, или **ДВУЦВЕТНАЯ**, или **СИНЕНОЖКА** (*Lepista personata*), растет на почве в лесах и на открытых ландшафтах (луга, пастбища). Очень похожа на рядовку фиолетовую и отличается в основном окраской шляпки и местобитанием. Шляпка 5–15 см, плосковыпуклая, толстомясистая, светло-желтая с фиолетовым оттенком, выцветающая. Мякоть на разрезе серовато-фиолетовая, плотная, с запахом свежей муки и приятным вкусом, напоминающим вкус шампиньонов. Пластинки у молодых грибов беловатые, с возрастом одноцветные со шляпкой, частые. Ножка 5–10×2–3 см, плотная, снизу немного утолщенная, лиловая или голубоватая, хлопьевидно-волокнистая. Распространена в умеренной и лесостепной зонах. Завозится на север вместе с газонной почвой. Плодоносит в июле–октябре. Используется свежей, соленой и для маринования.

**РЯДОВКА МАЙСКАЯ**, или **ЛУГОВАЯ**, или **МАЙСКИЙ ГРИБ** (*Calocybe gambosa*), любит изреженные лиственные леса, опушки, парки, растет на травянистых местах, выгонах, пастбищах, возле населенных пунктов. Шляпка 5–12 см, мясистая, сначала выпуклая, затем распростертая, с волнистым, часто растрескивающимся краем, плоская или с бугорком, кремовая, желтоватая, грязно-белая, сухая. Мякоть толстая, плотная,



белая, мягкая, у сырых грибов с запахом муки, вкус сильный, приятный, сладковатый. Пластинки беловатые с кремовым оттенком, частые. Ножка 4–10×0,6–3 см, плотная, булавовидная, беловатая, буровато-кремовая или желтоватая, волокнистая. Распространена в европейской части, в Южной Сибири и на Дальнем Востоке. Сообразно названию, плодоносит в мае — начале июня (появляется одновременно со сморчками и строчками или на неделю-две позже). Иногда (довольно редко) майский гриб успевает проскочить второй раз в году осенью (обычно это сентябрь). Он появляется в очень небольших количествах в тех же местах, где рос весной, шляпки таких грибов отличаются желтоватым цветом. Используется свежей, сушеной, для засолки и маринования.

Майские грибы отлично подходят для засола, маринада и сушки. Они часто используются в бульонах и соусах, ризотто и омлетах, придавая блюдам тонкий, приятный аромат; очень хороши и тушеными. В пищу пригодны как молодые, так и зрелые экземпляры. Примечательно, что сушеные грибы отлично сохраняют свои деликатесные свойства и могут быть использованы для любых блюд после предварительного размачивания. В Европе их часто едят как шампиньоны сырыми, в салатах.

Наилучший способ засолки для майской рядовки — горячий с отвариванием около 20 минут. При мариновании майского гриба, в отличие от всех прочих рядовок, нужно категорически отказаться от сильных пряностей. Никакой гвоздики, перца, чеснока, лаврового листа. При этом вполне можно добавить репчатый лук и морковь. Собственный аромат майской рядовки так силен и хорош, что не надо его ничем оттенять или разбавлять. После термической обработки уходит характерный запах сырой муки, и аромат раскрывается полностью. По большому счету соль, сахар и уксус — вот все, что требуется для маринования майской рядовки. Причем сахара можно взять в 1,5–2 раза больше, чем в обычном рецепте (эти рядовки сладковаты сами по себе и на сахар реагируют очень правильно). В итоге вы получите остро-сладкие грибы в прозрачном маринаде, с отличным собственным вкусом.

**РЯДОВКА ВЯЗОВАЯ, или ВЕШЕНКА ИЛЬМОВАЯ** (*Hypsizygus ulmarius*), предпочитает древесину и растет на пнях, валежнике и в основании стволов деревьев лиственных пород (вяз, осина, береза), в лиственных и смешанных лесах, в парках. Шляпка диаметром 5–15 см, сперва выпуклая, бугорчатая, с завернутым краем, с водянистыми коричневатыми пятнами, затем выпукло-распростертая, распростертая, иногда с тупым бугорком или чуть вдавленная, часто с каплями жидкости на пластинках или по краю, в сырую погоду с желтоватыми пятнами, беловатая, палевая, желтоватая, бледно-беловато-буроватая. Пластинки частые, широкие, белые до желтоватых. Мякоть очень плотная, упругая, сероватая или желтоватая, с запахом сырости. Ножка 5–10×0,8–1,5 см, центральная или эксцентрическая, иногда изогнутая, расширенная к основанию, продольно волокнистая, иногда опушенная в основании, сплошная или полая, беловатая, бледно-палевая, в местах надавливания желтеет. Распространена по всей умеренной лесной зоне, местами обильно. Плодоносит в августе-октябре. Используется свежей, соленой и для маринования.

**РЯДОВКА ЖЕЛТО-КРАСНАЯ, или ОПЕНОК ЖЕЛТО-КРАСНЫЙ** (*Tricholomopsis rutilans*), как и предыдущий вид, растет на древесине, на сосновых и еловых пнях и на корнях возле них, населяет хвойные и смешанные леса с участием сосны и ели. По форме и типу роста это скорее уже опенок, чем рядовка (отсюда и двойное название). Шляпка 4–15 см, выпуклая, затем распростертая, красновато-желтая или желто-оранжевая с сиреневым оттенком, с мелкими точками или чешуйками. Мякоть желтая, толстая, мягкая, со сладковатым вкусом и кисловатым запахом. Пластинки золотисто-желтые.

Ножка 3–10×0,5–2 см, цилиндрическая или утолщенная в основании, желтоватая, с красными хлопьевидными чешуйками, часто полая. Распространена по всей умеренной лесной зоне, встречается часто, но всегда необильно. Плодоносит в июле-октябре. Используется свежей.

Очень близкая внешне (и также растущая на древесине) *рядовка украшенная* (*Tricholomopsis decora*) встречается существенно реже и отличается меньшими размерами и более светлой, золотисто-желтой шляпкой без пурпурных чешуек.

**РЯДОВКА-МАЦУТАКЭ<sup>1</sup>, или РЯДОВКА ОБУТАЯ** (*Tricholoma matsutake*), образует микоризу с длиннохвойными соснами. Произрастает на почве и подстилке (предпочитает сухую неплодородную почву) в сосновых или сосново-широколиственных лесах. Часто образует «ведьмины круги». Распространена в странах Восточной Азии, преимущественно в Японии, Корее и Китае, и в Северной Америке (прибрежные песчаные дюны или горные сосняки). В России встречается на Урале и в Восточной Сибири, в Амурской области, Хабаровском и Приморском краях, а также на Сахалине. В Приморском крае мацутакэ встречается преимущественно в сосново-дубовых лесах маньчжурского нагорья, где он произрастает в симбиозе с красной (могильной) сосной<sup>2</sup>. Шляпка 5–20 см, округло-выпуклая до почти плоской. Поверхность грязно-белая до орехово-бурой, с прижатыми волокнистыми чешуйками, сухая. Края шляпки подвернутые, часто волокнистые, с остатками покрывала. У зрелых грибов края шляпки растрескиваются, обнажая белую мякоть. Пластинки белые или с кремовым оттенком, неравной длины. Мякоть белая, толстая, плотная, вкус мягкий, со слабым горьковатым «сосновым» послевкусием и запахом корицы, груши и сосновой живицы. Ножка крепкая, булавовидно расширенная к основанию или, наоборот, суженная, 9–20×2–3 см, грязно-белая, с неравномерно развитым волокнистым коричневатым кольцом, выше кольца покрыта мучнистым налетом, нижняя часть с орехово-бурыми волокнистыми чешуйками. Наличие столь длинной ножки и тот факт, что плодовое тело всегда почти скрыто под слоем почвы, листвы и хвои позволяет мацутакэ легко переносить небольшие осенние заморозки и при благоприятных условиях расти до середины ноября. Занесена в Красную книгу Приморского края. Период плодоношения — июль-ноябрь.

Мацутакэ широко используется в восточной медицине. Ее плодовые тела насыщены калием, магнием, фолиевой кислотой, лецитином и эрготионеином. На востоке эту рядовку принимают для повышения иммунитета, снижения уровня холестерина, профилактики рака и диабета, да и вообще почти от всех заболеваний.

<sup>1</sup> Мацутакэ (в переводе с японского «сосновый гриб», 松茸) особо ценится в японской, китайской, корейской и американской кухнях за специфический сосновый аромат и изысканный вкус. Японцы буквально молятся на этот гриб, в Японии, Корее и Китае его ценят наравне с трюфелями, а то и больше. Несмотря на легкость и обилие плодоношения, грибы довольно трудно найти (плодовые тела почти всегда практически целиком прячутся под слоем листвы), что делает его цену непомерно высокой. Более того, японская островная популяция гриба резко сократилась за последние 50 лет из-за сосновой нематоды *Bursaphelenchus xylophilus*, что повысило стоимость японских грибов до немыслимых высот. Ежегодный сбор мацутакэ в Японии не превышает в настоящее время 1000 тонн в год, отдельный гриб может стоить до 100 долларов, а цена доходить до 2000 долларов за килограмм. Поэтому мацутакэ активно собирается для продажи на экспорт в Японию в США, Швеции, Финляндии, Китае и Корее.

<sup>2</sup> Мацутакэ, собранная в этих местах, особенно ценится на внутренних рынках Японии. Это обстоятельство долгое время способствовало ее бесконтрольному вывозу за границу. Особенного размаха такая деятельность достигла на юге Дальнего Востока, откуда гриб свободно вывозился сначала на внутренний рынок Китая, а потом (разумеется, по цене значительно превышающей первоначальную) уже в Японию. В Дунине даже открыли специальный рынок по продаже мацутакэ, собранных на российской территории. Лишь занесение в 2002 году гриба в Красную книгу Приморья позволило поставить на пути контрабандистов некоторый заслон.

Рядовка-мацутаке — деликатесный гриб с высокими вкусовыми качествами, используется только свежим. Имеет упругую консистенцию мякоти, хороший сложный деликатесный вкус и аромат: в нем удивительным образом сочетаются запахи пряностей (корица), фруктов (груша) и чуть горьковатый вкус сосновой живицы, за что необычайно ценится гурманами. Если на рассвете сорвать в лесу такой гриб, отряхнуть с него землю и, разделив на волокна, положить кусочек в рот, то в течение всего дня вашу ротовую полость будет освежать изумительный сосновый аромат. Еще одним преимуществом мацутаке является необычность текстуры грибной мякоти, которая отличается упругостью и в то же время легко жуется. Эти рядовки не только исключительно вкусны сами по себе, но и прекрасно сочетаются практически с любыми продуктами, делая всякое блюдо существенно вкуснее, к тому же их добавление в еду повышает аппетит. Попробуйте в конце готовки кинуть в японский бульон или густую корейскую солянку «ччигэ» всего лишь пару кусочков гриба, и вы сразу почувствуете, что блюдо наполнилось изысканным ароматом и превратилось в настоящее произведение кулинарного искусства. Разобрав грибы на волокна и слегка поджарив на гриле, положите их в рот вместе с кусочком жареного мяса, и вы обнаружите, что еще никогда вкус мяса не был так великолепен. Даже простой рис, стоит добавить в него немного грибной мякоти, становится гораздо вкуснее.

В Японии и Корее статус этой рядовки аналогичен таковому у трюфеля в Европе. И японец, и кореец всегда предпочтут мацутаке всем остальным грибам. Наиболее деликатесными считаются молодые длинноногие рядовки, шляпка которых еще мала и не раскрылась (основная ценность не в ней) и края ее прижаты к ножке. Цена таких грибов доходит до 50 долларов за американскую унцию (1 амер. унция = 28,3 г). Самое вкусное в мацутаке — сочные мясистые ножки, обладающие своеобразной «скользящей», но при этом хрустящей структурой.

Мацутаке не нужно тщательно промывать, достаточно ополоснуть их или протереть влажной тканью. Необходимо удалить нижнюю самую твердую часть ножки — 1–2 см. Важно при чистке не удалять кожицу — именно в ней сосредоточен основной аромат.

Приготовление мацутаке требует особого подхода, поскольку при сильной тепловой обработке (как и при сушке и замораживании) они утрачивают нежный вкус и неповторимый хвойный аромат, их нельзя перегреть или переварить. Жареный в гриле цельный мацутаке — весьма дорогое удовольствие. Поэтому чаще этот гриб используется в качестве гарнира. В ресторанах традиционной японской кухни это, к примеру, блюдо из риса с нарезанными кубиками курятиной и грибами мацутаке. Наиболее популярными вариантами приготовления этих изысканных грибов в Японии считаются следующие:

- мацутаке на гриле: грибы быстро обжариваются на углях и подаются с цитрусовым соусом (после чего их разламывают пальцами и едят, обмакивая в соус);
- мацутаке на «паровом гриле»: грибы готовят, завернув их в пищевую фольгу и предварительно полив саке;
- грибной суп: из мацутаке получается удивительно прозрачный бульон, обладающий насыщенным ароматом;
- мацутаке *добин муши*: грибы варятся или тушатся в специальных горшочках на пару с добавлением креветок и рыбного филе;
- мацутаке *гохан*: грибы отвариваются с традиционным японским рисом; в это блюдо также может добавляться тофу<sup>1</sup>, соевый соус или саке.

Часто грибы мацутаке добавляют в первые блюда, а также салаты и кулинарные изделия из мяса; их готовят вместе с рисом и курицей или отдельно в горшочке с рыбой

<sup>1</sup> Тофу (яп. 豆腐) — так называемый «соевый творог», пищевой продукт из соевых бобов, богатый белком. Тофу обладает нейтральным вкусом (т. е. собственный вкус почти отсутствует), что является одним из преимуществ тофу и позволяет универсально использовать его в кулинарии.

или курицей. Самые низкосортные и некондиционные грибы обычно идут в супы. Да, их можно еще и солить и мариновать, а также сушить и замораживать, но при этом они утрачивают всю свою деликатесность и становятся просто вкусными грибами. А некоторым и не нравятся, потому что горчат... В качестве примера кулинарного подхода к мацутаке (поскольку он не имеет ничего общего с общими рецептами для рядовок) я приведу два классических японских рецепта.

### Рис с мацутаке (мацутаке гохан)

Рис высыпать в миску и промыть холодной водой. Промывать до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Отбросить рис в дуршлаг и дать стечь воде. Рис и бульон *даси*<sup>1</sup> положить в рисоварку и оставить на 30 минут. Мацутаке порезать соломкой. Тонкими полосками порезать жареный *тофу*. Добавить в рисоварку мацутаке, жареный тофу, соевый соус и саке и установить режим готовки риса.

*Рис — 2 стакана, даси — 300 мл, мацутаке — 100 г, жареный во фритюре тофу — 100 г, саке — 2 ч. л., соевый соус — 2 ст. л.*

### Мацутаке с курицей и морепродуктами (мацутаке добин муси)

Мацутаке тщательно протереть мягкой влажной тканью, обрезать жесткие основания ножек. Нарезать грибы продольно на четвертинки. Поместить в небольшие горшочки, залить в каждый 0,5 ч. л. саке и отложить. Нарезать куриную грудку на небольшие кусочки, поместить в миску, добавить по 1 ч. л. соевого соуса и саке и отложить.

Отварить плоды гинкго в подсоленной воде в течение 7 минут, охладить, очистить от кожицы и отложить. Отварить креветки в течение нескольких минут в подсоленной воде до почти полной готовности, охладить и тоже отложить.

Довести *даси* до кипения, приправить солью и оставшимся саке и соевым соусом.

Поместить по 2 кусочка *камабоко*<sup>2</sup> в каждом сервировочном горшочке (камабоко предотвратит прилипание курицы к дну горшка и добавит свой вкус). Разделить кусочки цыпленка на две равные порции и выложить на камабоко. Разделить на две части и добавить все оставшиеся компоненты, кроме листьев *мицуба*<sup>3</sup>, залить в горшочки горячий бульон.

Поместить закрытые крышками горшочки на гриль, в духовку или на водяную баню. Когда бульон закипит, а курица сварится, снять с огня. Добавить по 0,5 ч. л. саке и украсить листьями *мицуба*. Подавать с половинками плодов *юдзу*<sup>4</sup>.

*На 2 порции: мацутаке (нарезанные на четвертинки) — 2–3 шт., саке — 2,5 ст. л., куриная грудка без костей и кожи — 1 шт., соевый соус — 2 ч. л., королевские креветки (очищенные) — 4 шт., камабоко — 4 ломтика, гинкго — 12 плодов, листья мицуба, даси — 1,5 чашки, соль — 2/3 ч. л., юдзу — 1 шт.*

\* \* \*

Рядовки отлично подходят для маринования, нередко их солят (в том числе сухим способом) и замораживают. Наилучший способ засолки рядовок — горячий с предварительным отвариванием около 20 минут. И рядовки, и близкие к ним говорушки в сушеном виде по возможности лучше не использовать, так как после сушки они становятся

<sup>1</sup> Даси (яп. 出し, или だし) — традиционный японский бульон, основа многих блюд японской кухни, супов, соусов.

<sup>2</sup> Камабоко (яп. 蒲鉾) — традиционное блюдо японской кухни, приготовляемое из сурими, т. е. «пюре» из рыбы с белым мясом, посредством добавления особых добавок и формирования «лепешек», которые затем готовятся на пару до затвердевания.

<sup>3</sup> Мицуба (яп. みつば) — родственница петрушки; имеет довольно сильный травяной запах и слабо-жгучий вкус.

<sup>4</sup> Юдзу (яп. ユズ, 柚, 柚子) — плод цитрусовых (селекционный гибрид *Citrus ichangensis* × *C. reticulata*), сок которых считается наилучшим для сочетания со вкусом мацутаке; выдавливается в бульон.

нераспознаваемыми (именно поэтому запрещена продажа сушеных пластинчатых грибов на рынках). К тому же без мойки (особенно зеленушки) их невозможно освободить от песка, а перед сушкой грибы, как известно, не моют.

Перед использованием в свежем виде большую часть видов лучше предварительно отварить. При этом рядовки фиолетовую и двуцветную, а также майский гриб отваривать не обязательно. Свежие рядовки особенно хороши жареными и в качестве начинки для пирогов и пирожков. При этом для начинок чаще берут уже заготовленные рядовки — соленые, слабомаринованные или жареные в масле.

## РЕЦЕПТЫ

### ЗАГОТОВКИ

#### Рядовки горячей засолки ароматные

Рядовки очистить и промыть, отварить в течение 10 минут и дать остыть, откинув на дуршлаг. Уложить листья хрена в банки (желательно большого объема, 2–3-литровые). Выкладывать отваренные рядовки слоями, пересыпая каждый слой крупной солью и перекладывая чесноком. Сверху уложить веточки вишни, листья хрена и зонтики укропа. Закрыть банки (не герметично). Грибы будут засолены через 6 недель. Хранить соленые рядовки в холодном месте (до 1 года).

*На 1 кг отваренных рядовок: соль — 50 г (при засолке в ведре объемом 10–12 л норма соли — 2 стакана на ведро), чеснок — 3 зубчика, хрен — 3 листа, укроп — 3–4 веточки, черный перец — 10 горошин.*

#### Рядовки горячей засолки консервированные

Молодые и крепкие рядовки замочить на 1 час и несколько раз промыть, крупные грибы нарезать. Отварить 20 минут в подсоленной воде. Отвар слить, грибы остудить. На дно тары для засолки уложить листья хрена, поверх них грибы, перемешанные с зонтиками укропа листьями смородины и несколькими листьями хрена, посолить с небольшим пересолом. Все тщательно перемешать и накрыть сверху листьями хрена. Уложить сверху тарелку или кружок и установить гнет. В течение 7–14 дней по мере оседания рядовок можно добавлять вновь собранные грибы до заполнения тары. Периодически следует проверять, не появилась ли плесень, промывать марлю под гнетом и, при необходимости, подсаливать. Со времени последней закладки грибов нужно выдержать их 1 месяц, после чего можно приступать к консервации.

В стерилизованные литровые банки плотно уложить грибы. В кипяченой воде растворить соль и залить грибы полученным рассолом. Сверху в каждую банку положить лавровый лист, черный перец горошком и гвоздику. Прикрыть банки крышками, поместить в кастрюлю с горячей водой и стерилизовать 40 минут. Затем банки укупорить, перевернуть вверх дном, укутать махровым полотенцем и оставить до остывания. Хранить в холодильнике или погребе.

*Для засолки. рядовки — сколько имеется; соль — с небольшим пересолом; листья хрена, зонтики укропа, листья смородины — по вкусу.*

*Для консервации: на 1 стакан рассола — 1 ч. л. соли; лавровый лист, черный перец (горошек) и гвоздика — по вкусу.*

#### Маринованные рядовки

Очищенные и промытые шляпки и отделенные от них ножки отварить в течение 20 минут, отвар слить, грибы промыть холодной водой и отставить. Приготовить маринад (овощи и пряности варить до готовности). К концу варки добавить в маринад 50 мл 30%-ного уксуса, всыпать отваренные грибы и варить еще 5 минут. Потом грибы переложить в банки, залить горячим маринадом и закрыть.

*Маринад (на 1 кг грибов): соль — 1 ст. л., сахар — 1 ч. л., черный перец — 10 горошин, гвоздика — 5 бутонов, лавровый лист — 2 шт., репчатый лук — 1 шт., морковь — 0,5 шт., вода — 2 стакана.*



### Майские рядовки маринованные

Очищенные и промытые грибы отварить в течение 10–15 минут, отвар профильтровать и сохранить, грибы промыть холодной водой. Приготовить маринад: добавить в оставшийся отвар соль, сахар, по желанию — лук и морковь. Овощи варить до готовности. К концу варки добавить уксус, всыпать отваренные грибы и варить еще 5 минут. Потом переложить рядовки в банки, залить горячим маринадом и закрыть.

*На 1 кг грибов: вода — 2,5 стакана, уксус (30 %) — 50 мл, соль — 1 ст. л., сахар — 2 ч. л., по желанию — 1 луковица и половина моркови.*

### Фиолетовая рядовка маринованная (заливка маринадом)

Почистив и хорошо вымыв грибы, варить 30–40 минут, после чего вынуть и обсушить. Налить в кастрюлю холодную воду, вскипятить, после чего добавить лавровый лист, гвоздику, перец, сахар, соль и уксус. После того как содержимое кастрюли вновь закипит, следует варить маринад 15 минут. Сняв кастрюлю с огня, добавить в маринад уксусную эссенцию и разлить по банкам с предварительно разложенными в них рядовками. Закрыть крышками, дать остыть и убрать в прохладное место.

*На 1 кг отваренной фиолетовой рядовки: вода — 1 л, сахар и соль — по 2 ст. л., уксусная эссенция (70 %) — 1 ст. л., лавровый лист — 3 шт., гвоздика — 3 бутона, черный перец — 4–5 горошин, корица — на кончике ножа.*

### Желто-красные рядовки в томатной пасте

Подготовленные желто-красные рядовки отварить в подсоленной воде в течение 20 минут. Хорошо промыть холодной водой и дать стечь лишней жидкости. Растительное масло прокалить и остудить. Развести томатную пасту водой, добавить соль, сахар, лавровый лист и перец. Все перемешать, добавить грибы и тушить на небольшом огне 30 минут. В конце варки добавить уксус. Перемешав, разложить горячую грибную массу в подготовленные банки. Влив в каждую банку немного растительного масла, герметично закрыть крышками и пастеризовать 20–25 минут.

*Отваренные желто-красные рядовки — 1 л, вода — 200 мл, томатная паста — 200 г, соль — 0,5 ст. л., растительное масло — 60 мл, сахар — 40 г, уксус (5 %) — 2–3 ст. л., лавровый лист — 1 шт., черный перец (горошек) — по вкусу.*

### Рядовки жареные

Грибы почистить и промыть. У зеленушек ножки срезать повыше, чтобы не осталось земли или песка. Отварить рядовки 30 минут в небольшом количестве подсоленной воды, откинуть на дуршлаг и дать отвару стечь. Обжаривать подсоленные грибы в течение полутора часов в большом количестве растительного масла до тех пор, пока они не начнут «подпрыгивать» на сковороде. Грибы должны быть достаточно солеными. Затем плотно разложить их по стерилизованным банкам и влить горячее растительное масло, так, чтобы оно полностью покрыло грибы. Поместить банки в кастрюлю с водой и пастеризовать 1 час. Укупорить банки и поставить вверх дном, накрыть плотной тканью до остывания. Хранить в холодильнике или погребе.

*Рядовки — сколько имеется, растительное масло — по необходимости, соль — по вкусу.*

## ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

### Тосты с майским грибом (английская кухня)

Нарезать грибы тонкими ломтиками. Разогреть в сковороде сливочное масло и обжарить рядовки на сильном огне. Посыпать небольшим количеством морской соли и перца жарить, помешивая, еще несколько минут. Добавить выжатый лимонный сок и обжарить грибы до слегка коричневого цвета и полного выпаривания из сковородки влаги. Обильно посыпать подготовленной зеленью. Выложить на свежеприготовленные горячие тосты и тут же подавать.

*Майский гриб — 250 г, сливочное масло — 40 г, морская соль, черный перец, лимонный сок, листья от нескольких веточек орегано (душицы), петрушка, хлеб — 4 ломтика.*

### **Тосты с майской рядовкой и паштетом из куриной печени (английская кухня)**

Положить куриную печень в кастрюльку и залить молоком так, чтобы оно полностью покрывало печень. Оставить вымачиваться на ночь для удаления горьковатого привкуса печени.

Начать готовить паштет из куриной печени. Поставить на огонь красное вино с луком-шалот и тимьяном и уваривать, пока объем жидкости не снизится вдвое. Растопить часть сливочного масла в горячей сковороде и обжарить печень до готовности, но так, чтобы она осталась чуть розовая в середине. Вынуть и отложить печень. Добавить в ту же сковороду оставшуюся часть сливочного масла и чеснок, дать маслу растаять. Поместить уваренное красное вино, обжаренную печень и растопленное сливочное масло с чесноком в кухонный комбайн. Измельчить до получения однородной и выложить в чистую миску. Поставить миску в холодильник на 8 или более часов.

Добавить немного масла на горячую сковороду и обжарить майские грибы с обеих сторон. Добавить масло и куриный бульон. Готовить, пока куриный бульон частично не выпарится и не «глазирует» грибы. Добавить мелко нарезанную петрушку.

Нагреть другую сковородку и обжарить хлеб для тостов. Добавить мелко нарезанные листья чеснока (или черемши) в грибы и тушить 1 минуту. После того как тосты будут готовы, выложить на них сперва паштет, затем грибы, украсить сверху цветочными почками чеснока или черемши и посыпать тертым пармезаном.

*Для паштета: куриная печень — 200 г, молоко, красное вино — 150 мл, лук-шалот (нарезанный) — 1 стебель, листья тимьяна, сливочное масло — 200 г, чеснок — 1 зубчик.*

*Для майских грибов: грибы (разрезанные на половинки) — 200 г, сливочное масло — 50 г, куриный бульон — 4 ч. л., петрушка (мелко нарезанная) — 1 ч. л., хлеб — 2–4 ломтика, листья чеснока или черемши — 30 г. Для украшения: цветочные почки чеснока или черемши, пармезан — 30 г.*

### **Винегрет из маринованной рядовки фиолетовой**

Картофель, морковь, свеклу отварить, очистить, порезать кубиками или ломтиками, смешать с солеными огурцами, квашеной капустой и нарубленной рядовкой, полить салатной заправкой или сметаной, все перемешать, уложить в салатник, посыпать сверху зеленым луком. Оформить мелкими грибами или рублеными крупными и овощами, а также украшениями из свеклы, моркови.

*Маринованные синюшки — 150 г, картофель — 1 шт., квашеная капуста — 1–2 ст. л., морковь — 1 шт., свекла — 1 шт., репчатый лук — 0,5 шт., огурец — 0,5 шт., салатная заправка или сметана — 1 ст. л., соль — по вкусу.*

### **Салат из маринованных фиолетовых или других рядовок с зеленым горошком**

Маринованные синюшки нарезать, добавить к ним нашинкованный репчатый или зеленый лук, зеленый горошек. Перемешать и заправить майонезом.

*Маринованные рядовки — 500 г, репчатый лук — 2 шт. (или 100 г зеленого лука), зеленый горошек — 100 г, майонез и соль — по вкусу.*

### **Икра из маринованных рядовок**

Маринованные рядовки мелко на рубить, добавить нашинкованный репчатый лук, поджаренный на растительном масле. Смесь посолить по вкусу, посыпать перцем и хорошо перемешать. Икру выложить в салатницу и украсить кружочками репчатого лука или мелко нарезанным зеленым луком.

*Маринованные рядовки — 200 г, лук — 100 г, растительное масло — 50 г, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Фиолетовые рядовки по-провансальски**

Промыть грибы под струей холодной воды, обсушить и нарезать тонкими ломтиками. Очистить чеснок и пропустить через выжималку, смешать в миске с растительным маслом и перцем (душистым горошком). Смешать грибы с приготовленным маринадом и оставить пропитываться на 6 часов. После

этого рядовки вынуть, а маринад процедить через мелкое ситечко на сковородку. Разогреть, снова засыпать грибы и варить на среднем огне 10–15 минут.

В это время промыть петрушку, обсушить, разделить листики от стеблей и мелко нарубить. Незадолго до готовности блюда добавить немного лимонного сока, засыпать петрушку и посолить. Подавать к жареному мясу.

*Фиолетовые рядовки — 500 г, чеснок — 3 зубчика, оливковое масло — 125 мл, душистый перец горошком — 2 ст. л., петрушка — 1 пучок, лимонный сок, соль.*

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

### Суп с майскими грибами

Майские грибы перебрать, почистить, помыть и мелко порезать. Очистить и нарезать лук, почистить и натереть на крупной терке морковь. Картошку почистить и нарезать кубиками 1×1 см. В кастрюлю выложить масло, лук и морковь, обжарить на среднем огне 5 минут. Добавить майские грибы и жарить еще 10 минут. Залить кастрюлю водой, выложить картошку, лавровый лист, посолить и поперчить суп, варить 20 минут. Творожный сыр растопить в горячей воде и влить в суп. Варить еще 5 минут. Подавать, посыпав измельченным зеленым луком.

*Майские грибы — 300 г, творожный сыр — 100 г, картофель — 2 шт., репчатый лук — 1 шт., морковь — 1 шт., сливочное масло — небольшой кубик 3×3 см, лавровый лист — 1 шт., зеленый лук — 4 стебля, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### Суп из рядовки фиолетовой

Масло растопить в кастрюле, добавить промытые грибы (можно предварительно обжарить их на сливочном масле) и лук, влить бульон. Варить 20–30 минут на медленном огне, после чего загустить пшеничной мукой, разведенной в холодной воде, до желаемой консистенции. Дать супу покипеть еще несколько минут, после чего добавить сметану и пряности по вкусу. Перед подачей на стол обильно посыпать мелко нарезанной петрушкой.

*Рядовка — 500 г, мясной бульон — 500 мл, сливочное масло — 1 ст. л., пшеничная мука — 2 ст. л., репчатый лук (мелко нарубленный) — 1 ст. л., сметана — 50 г, петрушка, перец, соль.*

### Суп из сушеных рядовок со сливками

Сушеные рядовки залить холодной водой и поставить на средний огонь. Варить до мягкости, после чего вынуть и мелко порезать. Бульон процедить, посолить, поперчить, положить в него нарезанные грибы, помидоры и лук. Приготовить мучную заправку: муку подрумянить на сковороде, сливочное масло разогреть, смешать с подрумяненной мукой, развести холодным бульоном до получения негустой однородной массы. Заправку влить в суп и прокипятить его. Перед подачей на стол суп посыпать укропом и заправить жирными сливками.

*Сушеная рядовка — 150 г, репчатый лук — 1 шт., помидоры — 2 шт., сливочное масло — 3 ст. л., мука — 3 ст. л., сливки — 4 ст. л., укроп, перец, соль.*

### Грибной борщ с маринованными зеленушками

Красную фасоль и свеклу отварить отдельно. Нарезанную капусту, морковь, сельдерей и картофель отварить до полуготовности. Затем добавить фасоль, томат-пюре, мелко нарезанные яблоки и предварительно сваренную свеклу. Перед подачей в борщ положить толченый чеснок, мелкие маринованные зеленушки (8 шт. на порцию) и нарезанное мелкими кубиками свиное сало. Подавать со сметаной, нарубленной зеленью укропа и петрушки.

*Красная фасоль (отваренная или консервированная) — 100 г, свекла — 100 г, капуста — 100 г, картофель — 50 г, морковь — 20 г, сельдерей — 20 г, яблоки — 20 г, томат-пюре — 2 ст. л., маринованные зеленушки — 16 шт., соленое сало — 30 г, сметана — 50 г, чеснок — 2 зубчика.*

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

### Гуляш из рядовок

Почищенные и нарезанные рядовки смешать с поджаренным на сале луком, добавить сладкий красный перец, нарезанный соломкой, помидоры, соль и тушить 25–30 минут.

*Рядовки — 300 г, репчатый лук — 1 шт., сладкий перец — 1 шт., помидоры — 2 шт., сало — 20 г, лавровый лист, соль.*

### Рядовки по-походному

Хорошо промытые и нарезанные грибы положить на сухую сковородку до ее заполнения. Закрыть крышкой и нагревать на несильном огне. После того как грибы дадут сок и потушатся в нем несколько минут, слить из сковородки сок, добавить нарезанный лук, кубики сала, соль и пряности по вкусу. Жарить на очень сильном огне 5 минут, после чего 10 — на среднем. Подавать с картофельным пюре или макаронами.

### Синюшки с макаронами

Блюдо моего детства. Просто и очень вкусно.

Очищенные и промытые фиолетовые рядовки порезать кусочками, перемешать с заранее обжаренным луком, добавить пряности и тушить до готовности. Сварить макароны, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, а затем обжарить на сливочном масле, чем сильнее, тем лучше. Перемешать с тушеными грибами, переложить на противень. Взбить яйцо со сметаной, залить на панированную сухарями массу и запекать в духовке 30 минут.

*Синюшки — 400 г, репчатый лук — 1 шт., яйцо — 1 шт., сметана — 0,5 стакана, макароны — 200 г, панировочные сухари — 1 ст. л., сливочное масло — 1 ст. л., соль и пряности — по вкусу.*

### Фаршированные рядовки

Рядовки очистить и промыть, обсушить, затем посолить и поперчить. Нашинковать лук, морковь натереть на терке, перемешать и обжаривать на оливковом масле четверть часа. Нашинковать вареное яйцо, перемешать его с обжаренными луком и морковью. Полученную смесь выложить на шляпки рядовок, уложить их на тарелку для гриля и полить маслом. Поместить тарелку в микроволновку и жарить 20 минут с использованием гриля или запекать при 200 °С 15 минут в духовке. Подавать на стол вместе с гренками.

*Любые крупные рядовки — 200 г, морковь — 1 шт., яйцо — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., оливковое масло — 100 мл, молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### Фаршированные рядовки с костным мозгом и оливками

Нагреть духовку до температуры 200 °С. Быстро, но тщательно промыть шляпки грибов под струей холодной воды и очистить. Среднего размера сковородку заполнить водой на одну треть; воду вскипятить. Залить лимонный сок, засыпать грибы и варить на малом огне примерно 5 минут. Слить отвар, грибы выложить на впитывающую воду бумагу, посолить и поперчить.

Для начинки: удалить из оливок косточки, очистить чеснок и мелко нарубить чеснок и оливки. Размять вилкой костный мозг и филе анчоусов, все хорошо перемешать. Смазать огнеупорную форму тонким слоем сливочного масла, разложить шляпки (открытой стороной вверх) и заполнить каждую начинкой (по 1 ст. л.). Поставить форму в предварительно нагретую духовку и запекать примерно 15 минут. Подавать с овощным салатом ассорти.

*На 4 порции: шляпки крупных рядовок — 12 шт., сок 2 лимонов, оливки — 25 шт., чеснок — 4 зубчика, костный мозг — 100 г, филе 2 анчоусов, сливочное масло — 1 ст. л., соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### Майские грибы «а-ля провансаль» (французская кухня)

Грибы порезать в виде лапши и тушить в половине порции растительного масла, постепенно добавляя мясной бульон. Затем добавить натуральное белое вино. Рядовки выложить на кусочки подогретой в масле ветчины и подавать к ним обжаренный на масле хлеб, сбрызнутый лимонным соком.

*Майская рядовка — 250 г, растительное масло — 40 мл, белое вино (или сидр) — 70 мл, говяжий бульон — 150 г, ветчина — 150 г, хлеб — 4 кусочка, половина лимона, соль.*

### **Майские грибы с брынзой (болгарская кухня)**

Очистить, помыть и порезать грибы, положить их на разогретую со сливочным маслом сковородку, поперчить или посыпать красным перцем, посолить, можно посыпать измельченными каперсами и тушить до тех пор, пока рядовки не станут мягкими. Добавить брынзу и яйца, дожарить и украсить сладким перцем. Подавать с молодым картофелем.

*Майская рядовка — 500 г, сливочное масло — 50 г, брынза — 250 г, яйцо — 2 шт., черный или красный перец, соль, по желанию — 10 г каперсов.*

### **Майские грибы, тушеные в сливках (американская кухня)**

Растопить масло в кастрюле, добавить грибы и тушить на слабом огне в течение 5 минут. Добавить лимонный сок и половину сливок, тушить на медленном огне примерно 8 минут. Перелить из кастрюльки жидкую фракцию в отдельную посуду и оставить кастрюльку с грибами на слабом огне. Добавить в слитый из грибов соус сидр, петрушку и оставшуюся часть сливок и поставить на большой огонь. Готовить, постоянно помешивая, пока соус не уварится вдвое. После этого вернуть соус в грибы, перемешать и сразу же выложить на тосты.

*Майские рядовки (нарезанные) — 0,5 кг, сливочное масло — 30 г, лимонный сок — 1 ч. л., сливки (20 %) — 90 мл, сидр или яблочный сок — 1 ст. л., петрушка (мелко нарезанная) — 0,5 ст. л., горячие тосты с маслом.*

### **Ризотто со спаржей и майским грибом (итальянская кухня)**

Удалить твердые части стеблей спаржи и нарезать оставшиеся стебли на кусочки длиной 7–8 см. Отварить в кипящей подсоленной воде в течение 2–3 минуты до готовности. Очистить и нарезать грибы, обжаривать их в сковороде на среднем огне с 30 г сливочного масла в течение примерно 2–3 минуты, затем отложить.

Приготовить ризотто: взять кастрюлю с толстым дном, нагреть оливковое масло и обжарить в течение нескольких минут лук-шалот (жарить на медленном огне, все время помешивая, чтобы не дать луку подгореть и изменить цвет). Добавить рис и хорошо перемешать деревянной ложкой. Постепенно добавлять небольшие порции бульона, постоянно помешивая, следя за тем, чтобы каждая добавленная порция полностью впитывалась рисом, прежде чем добавлять следующую.

Когда рис будет почти готов, добавить спаржу, грибы и пармезан, в конце добавить сливочное масло, сливки и петрушку. Ризотто должно получиться достаточно влажным. Приправить по вкусу солью и перцем и подавать горячим.

*Спаржа — 1 кг, майская рядовка — 300 г, лук-шалот — 4 больших стебля, очищенных и мелко нарезанных, оливковое масло — 30 мл, рис (арборио, карнароли и т. п.) — 350 г, овощной бульон — 1,25 л, тертый пармезан — 60 г, сливочное масло — 90 г, сливки (20 %) — 2 ст. л., резаная петрушка — 1 ст. л., соль и свежемолотый черный перец — по вкусу.*

### **Майские рядовки с тушеным щавелем**

Это блюдо своим появлением обязано тому факту, что майские рядовки и первый щавель идут практически одновременно. Перебрать щавель, промыть и удалить стебельки. Растопить сливочное масло на сковороде (средний огонь); тушить щавель несколько минут, приправив щепоткой соли и небольшим количеством перца. Снять сковородку с плиты, залить сливки и перемешать. Поставить в теплое место. Быстро, но тщательно промыть шляпки грибов под струей холодной воды и промокнуть. Подготовить три суповых тарелки: с мукой, яйцом и панировочными сухарями. Яйцо тщательно взбить. Каждую шляпку обвалять в муке, обмакнуть в яйцо, обвалять в панировочных сухарях (должна образоваться ровная корочка). Распустить топленое масло на сковороде, обжаривать шляпки, пока корочка не подрумянится. Подать готовые грибы со щавелем. Гарнировать картофельным пюре.



На 4 порции: щавель — 2 пучка, сливочное масло — 2 ст. л., сливки (20 %) — 2 ст. л., крупные шляпки майских рядовок — 600 г, мука — 3 ст. л., яйцо — 1 шт., панировочные сухари или мука для панировки — 3 ст. л., топленое масло — 4 ст. л., соль и черный перец.

### Дикая утка с фиолетовыми рядовками

Этому блюду меня научили охотники.

Утку разрезать на 4 части. В утятнице обжарить до золотистого цвета мелко нарезанный лук, выложить утку, коренья, посолить, подлить бульон и тушить на медленном огне. В сковороде на сливочном масле обжарить фиолетовые рядовки, посыпать мукой, добавить к мясу и тушить все вместе еще 20 минут. В качестве гарнира к дикой утке с рядовками лучше всего подходит картофель, от пюре до просто жареного.

Рядовка фиолетовая — 300 г, утка — 1 шт., растительное масло — 3 ст. л., репчатый лук — 1 шт., сливочное масло — 1 ст. л., мука — 0,5 ст. л., соль, черный молотый перец, молотый тмин, бульон.

### Баранина с рядовками

Вымыть баранью ногу, посолить и слегка натереть ее мукой. Растопить сливочное масло в большой кастрюле для тушения и обжарить мясо со всех сторон. Очистить лук и чеснок, мелко нарубить. Засыпать в ту же кастрюлю и обжарить до прозрачности; приправить перцем, залить вино. Тушить мясо под крышкой на слабом огне примерно 40 минут.

В это время рядовки промыть, промокнуть, почистить и нарезать ломтиками. Слегка посыпать грибы мукой, заложить в кастрюлю с мясом и тушить все вместе под крышкой еще 40 минут. Выложить мясо и грибы на блюдо. Оставшийся в кастрюле сок перемешать венчиком, отделяя от дна; приправить солью и перцем. Залить мясо соусом. Подавать с тушеной или обжаренной зеленой фасолью.

На 4 порции: баранья нога — 1 шт., грибы — 500 г, соль — 2 ст. л., мука — 3 ст. л., сливочное масло, молодые луковицы — 5–6 шт., чеснок — 1 зубчик, сухое белое вино — 0,25 л, молотый черный перец — по вкусу.

## Говорушки

Говорушки, как и рядовки, у нас тоже достаточно многочисленны, их порядка 40–50 видов. Размеры их небольшие или средние. Обычно под этим названием грибники объединяют 5–7 родов грибов, основным из которых является род *Clitocybe*, т. е. собственно Говорушка. По сравнению с рядовками говорушки в целом мельче, не такие мясистые, обычно с более сухой и менее вкусной мякотью. Собирают говорушки обычно на безгрибье или поздней осенью, когда других, более качественных видов, уже нет или очень мало, причем только крупные виды (среди говорушек очень много не интересующей грибников «мелочи», растущей, например, на мхах или древесных остатках). Съедобные говорушки селятся, как правило, на лесной почве или подстилке, но есть среди них и полевые виды, и растущие на древесине. Все говорушки — сапротрофы, микоризу они не образуют. Среди них встречаются ядовитые и даже смертельно ядовитые грибы (некоторые белоокрашенные говорушки, содержащие мускарин в высокой концентрации), поэтому при сборе говорушек следует проявлять осторожность (подробнее об этом читайте в моем справочнике «Ядовитые грибы России»). Самая массовая и при этом относительно крупная по размеру плодовых тел говорушка — дымчатая, позднеосенний гриб, появляющийся одновременно с рядовкой фиолетовой.

**ГОВОРУШКА АРОМАТНАЯ**, или **АНИСОВАЯ** (*Clitocybe odora*) селится на лесной подстилке в лесах различного типа. Шляпка 4–9 см, серовато-зеленая, в центре более яркая, сначала выпуклая, с завернутым краем, затем распростертая, в центре вогнутая, иногда с бугорком. Мякоть грязно-белая или бледно-зеленая, водянистая, с характерным запахом аниса. Пластинки спускаются по ножке, частые, бледно-желтовато-зеленоватые.

Ножка 5–8×0,6–1 см, одноцветная со шляпкой, гладкая, голая, хлопьевидно-волокнистая. Распространена по всей умеренной лесной зоне, встречается часто, но всегда не обильно. Плодоносит в июне-октябре. Используется свежей.

Гриб очень интересен сильным запахом аниса, что позволяет использовать его как основной или дополнительный компонент в грибных или гриботравяных настояках.

**ГОВОРУШКА БУЛАВОНОВАЯ** (*Ampuloclitocybe clavipes*) растет в хвойных и смешанных лесах на почве и лесной подстилке. На самом деле это гриб семейства Гиgroфоровых (Hygrophoraceae), один из самых наших крупных гиgroфоров. К говорушкам грибники отнесли его исключительно из-за внешнего сходства. О родстве с гиgroфорами ясно говорят редкие широкие характерные для этих грибов пластинки. Шляпка 4–7 см, сначала выпуклая, затем плоская, темно-серая, гладкая. Мякоть в середине шляпки толстая, по краям тонкая, сначала светло-буроватая, затем белая, восковидная, с нежным вкусом и приятным запахом. Пластинки довольно редкие, кремовые, широкие. Ножка 4–8×0,6–1 см, в основании вздутая, обратнобулавовидная, плотная, одного цвета со шляпкой. Толстые ножки в дождливую погоду впитывают влагу и становятся мягкими. Распространена по всей умеренной лесной зоне, растет часто, местами обильно. Плодоносит в июле-октябре. Используется свежей после предварительного отваривания (10 минут).

**ГОВОРУШКА ВОРОНКОВИДНАЯ** (*Clitocybe gibba*) населяет лиственные и смешанные леса, кустарники, растет на подстилке, изредка встречается на пастбищах. Шляпка 2–6 (иногда до 10) см, тонкая, сначала слабовыпуклая с завернутым краем, затем воронковидная с тонким извилистым краем, мелкочешуйчатая, телесного или кремового цвета, светло-желтоватая, кожисто-желтая до белой. Мякоть тонкая, белая, мягкая, с приятным запахом и вкусом. Пластинки беловатые, частые, узкие, далеко спускающиеся по ножке. Ножка 3–8×0,5–1 см, плотная, цилиндрическая, эластичная, одноцветная со шляпкой. Распространена по всей лесной зоне, плодоносит в июле-октябре. Растет часто, местами обильно. Собирается население чаще в южных регионах, где грибы всегда крупнее и у них появляется хоть какая-то толщина мякоти. Используется свежей.

**ГОВОРУШКА ПОДОГНУТАЯ**, или **РЫЖАЯ** (*Infundibulicybe geotropa*) растет в лесах разного типа, на подстилке и почве. Гриб относительно крупный. Шляпка 5–20 см, сначала выпуклая, затем воронковидно-вдавленная, всегда с бугорком, рыжеватая или цвета топленого молока, гладкая, с завернутым пушистым краем. Мякоть очень толстая, плотная, белая, затем палевая. Пластинки белые или кремоватые, частые. Ножка 8–16×1–3 см толщины, светло-желтая, плотная, к основанию утолщенная. Распространена по всей лесной зоне, плодоносит в августе-октябре. Используется свежей.

**ГОВОРУШКА ДЫМЧАТАЯ** (*Clitocybe nebularis*) растет на почве и лесной подстилке в лесах различного типа, позднеосенний гриб. Относится к наиболее крупным говорушкам. Ее шляпка достигает 20 см в диаметре, а ножка нередко бывает длиной 15 см. Шляпка пепельно-серая, серо-коричневая (встречаются чисто-белые, лишенные пигмента колонии). Пластинки от беловатого до желтоватого цвета. Мякоть белая, ароматная, вкус чуть кисловатый. Ножка 6–10×1,5–3 см, беловатая или сероватая. Растет по всей лесной зоне России. Дымчатую говорушку собирают повсюду и в большом количестве, так как гриб плодоносит массово с середины сентября по ноябрь. Используется свежей и для маринования.

\* \* \*

В заготовках крупные говорушки лучше всего ведут себя в засолке и мариновании; благодаря упругой консистенции из них получаются отличные грибоовощные смеси,

а из соленых или маринованных — грибная икра. Каких-то особых предпочтений у этих грибов, по сути, нет, поэтому заготавливать и готовить их можно по рецептам, приведенным в общей части, ориентируясь на размеры и консистенцию. Наилучший способ *засолки* крупных говорушек — горячий с отвариванием около получаса. Перед использованием в свежем виде желательно предварительно отварить. Говорушки с тонкими плодовыми телами (например, ворончатую) можно сушить, но это связано с риском не отличить их от ядовитых двойников. Мелкие сушеные говорушки не отличаются ни силой аромата, ни особым вкусом.

## РЕЦЕПТЫ

### ЗАГОТОВКИ

#### Говорушки, засыпанные солью

Очищенные грибы нарезать на достаточно тонкие ломтики, разложить на досочках или на решетках и оставить слегка подвянуть на солнце. Переложить грибы в таз с отмеренной по их весу порцией соли так, чтобы они хорошо просолились (до 2 суток); для лучшего пропитывания грибы можно периодически перемешивать. Просоленными грибами плотно набить сухие, чистые банки так, чтобы между грибами не было воздушных пузырей. Сверху засыпать тонким слоем соли и закрыть банки металлическими крышками или завязать двойным полиэтиленом или пергаментом, который следует сверху намочить.

*На 1 кг очищенных говорушек — 150–200 г соли.*

#### Маринованные говорушки

Очищенные и промытые грибы отварить в течение 25–30 минут, отвар слить, грибы промыть холодной водой и отжать (говорушки достаточно упруги). Маринад: на 1 кг грибов взять 1 ст. л. соли, 2 ч. л. сахара, 10 горошин черного перца, 5 бутонов гвоздики, 2 лавровых листа и 2 стакана воды. Овощи и пряности варить до готовности. К концу варки прибавить 60 мл 30%-ного уксуса, в маринад положить вареные отжатые грибы и варить еще 10 минут. Переложить говорушки в заранее простерилизованные банки, залить горячим маринадом и закрыть.

#### Говорушки, маринованные с корицей (варка в маринаде)

Грибы очистить и промыть в подсоленной воде. Уложить грибы в кастрюлю, залить водой. Добавить сахар, соль, пряности и варить в маринаде 20–25 минут. Перед окончанием варки добавить в воду уксус. Выложить грибы в банку и залить горячим маринадом, сверху добавить прокаленное на сковороде растительное масло.

*На 1 кг говорушек: вода — 150 мл, уксус (9 %) — 150 мл, соль — 2 ст. л., гвоздика — 4 бутона, укроп — 30 г, лавровый лист — 2 шт., корица (молотая) — 0,5 ч. л., черный перец — 10 горошин, прокаленное подсолнечное масло — 30 мл.*

## Мухоморы

К роду мухомор (*Amanita*) относятся грибы с главным образом крупными плодовыми телами, которые в начале развития полностью заключены в так называемое общее покрывало. Шляпка обычно толстомясистая (хотя, к примеру, у поплавок более тонкая), легко отделяется от ножки, по краю гладкая или полосатая. Кожица шляпки, как правило, покрыта различными лоскутами, хлопьями, чешуйками или даже бородавками, остающимися от растянувшегося общего покрывала. Пластинки свободные или слабо приросшие к ножке, белого или слегка желтоватого цвета. Ножка цилиндрическая, обычно прямая, часто расширенная в основании в характерную бульбу, гладкая, чешуйчатая

или волокнистая. Мякоть белая, у некоторых видов окрашивается на срезе, с запахом или без. Вольва (остатки общего покрывала в нижней части ножки) может быть свободной (мешковидной) или приросшей к основанию ножки (клубневидной), иногда имеет вид хорошо заметных колец, реже слабо выражена или полностью разрушается с возрастом. Остатки общего покрывала на шляпке обычно легко отделяются, но у некоторых видов прирастают к кожице в виде бородавок или почти даже шипов. Частное покрывало после разрыва остается на ножке в виде кольца, цельного или неровного и разорванного, гладкого или полосатого, обычно белого, реже — целиком или по краю окрашенного. У некоторых видов мухоморов (поплавки) кольцо отсутствует, но на ножке остаются хорошо различимые зональные следы или чешуйки — остатки частного покрывала.

Хотя все мухоморы более или менее сходны по строению, зато они очень разнообразны по форме, размерам и, главное, окраске. Каких только цветов не встретишь на их шляпках! Пожалуй, присутствует вся палитра, кроме чисто черного. А так — белые, красные, оранжевые, желтые, коричневые, сиреневые, фиолетовые, зеленые, бежевые, серые, и с переходными вариантами... А еще у многих «цветных» видов встречаются альбиносные, белые формы (особенно у поплавков), тогда их только под микроскопом по размерам спор и отличишь.

Мухоморы — преимущественно микоризообразующие грибы, и встретить их можно только в лесах и посадках. Некоторые мухоморы — «однолюбы», и растут только под одним определенным видом деревьев (поплавков желтеющий образует микоризу только с березой, мухомор крошащийся — только с ольхой), другие же могут образовывать микоризу с десятками древесных пород и даже кустарниками. Есть мухоморы, которые отличают лиственные деревья от хвойных: поплавков умброво-желтый (*Amanita battarrae*) является партнером сосны и ели, а поплавков крупновольвовый (*Amanita magnivolvata*) — тополя, дуба и березы. Некоторые мухоморы могут «призвать» себе в партнеры кустарнички и травы. К примеру, пантерный мухомор в субальпийской зоне образует микоризу с солнцезвездами (*Helianthemum*), поплавков белоснежный — с горцем живородящим (*Polygonum viviparum*), а мухомор порфиновый — с толокнянкой (*Arctostaphylos*). Есть, однако, мухоморы, которые микоризу не образуют. Такие грибы чаще вырастают в полях и степях, чем в лесах. Среди российских мухоморов это, например, мухомор Виттадини и мухомор крошечный (*Amanita nana*).

В условиях России все мухоморы растут преимущественно с начала лета и до середины осени (конечно, с поправкой на климат региона), не проявляя существенной привязки к началу теплого периода или его концу. А вот регион произрастания может иметь значение, особенно для редко встречающихся видов. Например, цезарский мухомор растет только в центральных и южных регионах европейской части России, мухомор цезаревидный — на Дальнем Востоке, смертельно ядовитый мухомор круглобурый (*Amanita sphaerobulbosa*) — только в Приморье, а поплавков белоснежный — в тундровой и альпийской зонах.

Всего род Мухомор насчитывает более 700 видов, что очень немало. Пospорить с видовым разнообразием мухоморов могут только сыроежки, паутинники, волоконницы и рядовки с говорушками. В последнее время множество новых видов и форм мухоморов ежегодно открываются в экваториальных и тропических широтах, в первую очередь — на островах Тихого океана.

Если в Европе мухоморов скорее все-таки боятся (за исключением тех стран, где развита культура потребления цезарского гриба и мухомора краснеющего), то во многих странах Азии, Африки и Америки локальные съедобные виды мухоморов — обычный сезонный свежий продукт на местных продовольственных рынках. Съедобность нескольких сотен видов мухоморов так и не изучена. Наибольшим белым пятном здесь предстают австралийские виды, с которыми аборигены почему-то никаких отношений не установили, а у заселивших Австралию европейцев такие мысли даже и не возникали.

Так что огромная масса мухоморов все еще ждет своих не только первооткрывателей, но и естествоиспытателей.

К нашим основным съедобным мухоморам относятся цезарский гриб (центральные и южные регионы европейской части России) и близкий к нему дальневосточный цезаревидный мухомор, мухоморы краснеющий, толстый, шишковидный, щетинистый, шероховатый, яйцевидный и различные поплавки (например, белый, серый, желто-коричневый и шафранный). Очень вкусны красный и королевский мухоморы, но, как слабоядовитые грибы, они нуждаются в двукратном предварительном отваривании по 15–20 минут со сливом отвара и финальной промывкой вареных грибов под проточной водой.

Все взрослые съедобные и условно-съедобные мухоморы и поплавки обладают характерным тонким, но сильным мухоморным вкусом, выраженным по-разному у разных видов, но обязательно присутствующим. Съедобные мухоморы используют преимущественно в свежем виде (т. е. жарят с предварительным отвариванием или без него — в зависимости от вида мухомора) или сушат; совсем молоденькие мухоморчики с еще не раскрытыми шляпками или в стадии «яйца», т. е. пока они толстые и мясистые, можно солить горячим способом, мариновать или жарить на решетке (гриль). Из «яиц» всех без исключения крупных съедобных мухоморов получается прекрасное барбекю. Поплавки очень хрупки, перед готовкой их не помешает обдать кипятком для прочности; они очень хороши в молодом виде в маринаде.

Для надежности любые собранные вами мухоморы перед готовкой лучше минут 20 отварить, а отвар слить. И только после этого жарить. В результате, если вы нахватили чего-то не того (например, красный и пантерный мухоморы вместо краснеющего), то эффект будущей интоксикации будет снижен, так как большая часть мухоморных токсинов (мусцимол, иботеновая кислота, буфотенин и др.) частично или полностью водорастворима. Со смертельно ядовитыми бледной поганкой и мухоморами вонючим и весенним такая история, к сожалению, не пройдет. Еще раз повторяю, что красный и королевский мухоморы после двукратного отваривания со сливом отвара тоже становятся совершенно нормальными съедобными грибами. Супы из свежих мухоморов варят редко, не тот у них навар, а вот из сушеных, особенно из цезарского, краснеющего, красного и королевского (после выдержки двух последних в сушеном виде в течение года), все получается очень даже вкусно.

Краснеющие, цезарские мухоморы и любые поплавки в стадии яйца можно есть сырыми, добавляя в овощные салаты. Очень неплохим получается с ними либо салат с маринадом, где присутствует немного уксуса и сахара, либо салат, куда добавлены вареные кальмары, перепелиные яйца и майонез.

Отваренные мухоморы и поплавки хорошо ведут себя в заморозке, сохраняясь до следующего сезона.

## ЦЕЗАРСКИЙ И ЦЕЗАРЕВИДНЫЙ МУХОМОРЫ

**ЦЕЗАРСКИЙ МУХОМОР**, или **КЕСАРЕВ ГРИБ** (*Amanita caesarea*) образует микоризу исключительно с широколиственными породами: буком, дубом, каштаном. В последнее время, особенно в среднеполосных регионах, отмечается и под липами и лещиной. Шляпка 8–20 см, яйцевидная или полушаровидная, с возрастом от слегка выпуклой до совершенно плоской, с бороздчатым краем. Кожица золотисто-оранжевого или ярко-красного цвета, реже желтоватая, в старости желтеет, сухая. Остатки покрывала на кожице обычно отсутствуют, редко — в виде крупных плоских чешуек. Мякоть шляпки мясистая, под кожицей светло-желтая, ножки — чисто-белая на разрезе, без особых запаха и вкуса (у старых, уже не годных в пищу грибов появляется запах сероводорода).



Пластинки светлые, золотисто-желтые, частые, широкие в средней части, края слегка бахромчатые. Ножка 8–12×2–3 см, с клубневидным основанием, желто-оранжевая, гладкая, выше кольца слегка полосатая. Кольцо нисходящее, широкое, желобчатое, цвет — как у ножки. Вольва свободная, мешковидная, достигает ширины 6 см, плотная, толщиной до 5 мм, снаружи белая, внутренняя поверхность может быть желтоватая или с оранжевым оттенком.

Растет в лиственных и смешанных лесах, предпочитая песчаные почвы, теплые и сухие места, редколесье, опушки. Распространен в теплых районах северного умеренного климата, в средиземноморских субтропиках (Европа, Турция, Северная Африка, Индия, Китай, Мексика). Ранее в СССР отмечался только за пределами России (Грузия, Абхазия, Азербайджан, Карпаты и т. п.), с конца второго тысячелетия гриб регулярно встречается не только в предгорных и горных лесах на юге европейской части России (включая Крым, черноморское побережье Кавказа и прикаспийские республики и области), но отмечен и в Московской, Тульской, Калужской, Брянской и других областях. Внесен в Красные книги Крыма и Адыгеи.

Кесарев гриб очень характерен. Когда в июле 2006 года я впервые увидел его в подмосковной части национального парка «Лосиный остров», где пара ярко-оранжевых, почти светящихся роскошных мухоморов расположилась под старыми липами, я сразу понял, с кем мне довелось столкнуться. Ничего подобного — с золотисто-желтыми пластинками, желто-оранжевыми ножкой и широким кольцом, с контрастным ярко-белым мешочком-вольвой, из которой появляется этот крупный мясистый мухомор, — у нас не растет. Первая мысль была: да здравствует потепление! Я даже не стал их срывать, пожалел.

Как уже говорилось выше, собирающие гриб на стадии яйца рискуют спутать его с аналогичными «деташками» бледной поганки, поскольку при готовке (обжаривание или барбекю) разрезать «яйца» не принято, а зря. Случаи отравления в южной Европе фиксируются чуть ли не ежегодно. Если есть хоть малейшее сомнение, «яйцо» нужно разрезать или хотя бы надрезать. Даже в «яйце» у шляпки бледной поганки хорошо виден зеленый или белый, а у кесарева гриба — оранжевый цвет, что является надежным отличительным признаком.

Русское название, как и латинское видовое, происходит от титула правителей Римской империи. Иногда его связывают конкретно с Гаем Юлием Кесарем (Цезарем). В древнем Риме кесаревы грибы называли «*boleti*» (множественное число от *boletus*) и считали первыми среди грибов, «*fungorum princeps*». Особенно прославлен гриб был римским полководцем Лукуллом — знаменитым гурманом, пиры которого поражали воображение современников и вошли в поговорки. В античной литературе гриб упоминается Ювеналом в его «Сатирах», где по ходу сюжета, посвященного отравлению Клавдия Агриппиной, приводятся такие слова: «*Uilibus ancipites fungi ponentur amicis, boletus domino* (Бедным друзьям подают другие грибы, неважного сорта, болетус — хозяину)». В современной научной номенклатуре название «*boleti, boletus*» перенесено на грибы рода Белый гриб (Боровик). Само же «*boleti, boletus*» было образовано римлянами от древнегреческого «*βωλίτης*», как именовал будущий кесарев мухомор великий медик Гален. Многие современные названия цезарского мухомора продолжают «императорскую» традицию. Так, англичане называют его «*royal amanita*», французы — «*impériale*», поляки — «*cesarski*», немцы — «*Kaiserling*», испанцы — «*Seta de los Césares*» или «*Oroñja*». В Италии, однако (хотя она и родина «кесарского» названия), сейчас гриб зовется просто «*ovolo*» (множественное число — «*ovoli*»), поскольку похож в юном возрасте на яйцо. В Албании цезарский мухомор зовут «*kuqëlorja*» соответственно его цвету («*kuqe*» — «красный»).

На Дальнем Востоке (Камчатка, Приморье, Сахалин, Хабаровский край, Амурская область) у нас растет еще один мухомор, довольно похожий на кесарев — **мухомор цезаревидный**, или **цезарский гриб дальневосточный** (*Amanita caesareoides*). Он формирует микоризу с лиственными деревьями, растет под дубом, лещиной и березой сахалинской, одиночно или небольшими группами. Он несколько помельче, поизящнее, зато окрашен еще ярче. Шляпка 8–14 см, относительно тонкомясистая, с широким низким бугорком, край рубчатый на расстояние до 1/3 радиуса шляпки. Кожица огненно-красная, голая. Мякоть белая, в шляпке толщиной 0,5–1 см. Пластинки шириной до 1 см, охристо-желтые, края бывают более яркие. При высыхании бледнеют, как и вся шляпка с возрастом. Ножка 12–20×1–2 см, охристо-желтого цвета, ватообразно-выполненная, с возрастом становится полой, с кольцом. Кольцо одного цвета с ножкой. Вольва мешковидная, свободная, с лопастным краем, высотой до 5 см, снаружи белая, внутри окрашена в яркий желтый цвет; между вольвой и ножкой образуется еще и дополнительная «ножковая» вольва целиком желтого цвета в виде стаканчика с ровным краем высотой до 3 см. Плодоносит в августе-октябре. Гриб съедобен и достаточно вкусен, по вкусовым качествам приближается к своему «старшему» собрату.

\* \* \*

С античных времен и до наших дней цезарский мухомор считается одним из лучших деликатесов, не только грибных, но и в целом. Он абсолютно безопасен для здоровья даже в сыром виде. При отваривании отвар никогда не сливают, а используют для супа или грибного соуса. Более того, принесенные из леса или купленные грибы настоящие гурманы даже не моют, а протирают влажной тряпочкой, потому что считается, что под проточной водой кесарев гриб может утратить часть аромата и вкуса. В крайнем случае, советуют европейские любители деликатесов, помыть можно, но только под холодной водой и очень быстро.

На вкус цезарский мухомор очень интересен, но описать такой вкус человеку, ни разу кесарева гриба не пробовавшему, очень сложно. Так же сложно, как описать вкус настоящего трюфеля или желтой лисички. В целом это характерный тонкий мухоморный вкус (он должен быть знаком продвинутым грибникам, готовившим серо-розовые мухоморы и поплавки), оттененный нежным привкусом перепелиного мяса, шампиньонов и довольно сильной нотой лесных орехов. Примерно как-то так... Запах же такого мухомора скорее даже ореховый, чем грибной. Я пробовал и свежие грибы, и сушеные. Хочу сказать, что суп из сушеного цезарского гриба — необычайно достойная штука. Однако ореховый компонент из запаха сушеных грибов практически совершенно уходит.

Цезарский мухомор — лакомство, и подход к нему особый. Поскольку у нас в силу недавности его появления соответствующих кулинарных традиций еще не возникло, мы будем ориентироваться на мировой опыт. В европейской кулинарии, в отличие от трюфелей, которые используют в основном сырыми и лишь иногда — отваренными, цезарский гриб едят как сырым (например, в виде карпаччо), так и вареным и жареным. В супе этот гриб очень хорош, поэтому отвар не сливают. Цезарский мухомор отлично подходит для сушки, соления и маринования. Молодые грибы могут использоваться в пищу сырыми, также их запекают на барбекю. Повторю еще раз: кесарев гриб не моют (это нарушение всех гурманских традиций), а аккуратно очищают. Поскольку он встречается уже не только на юге России, но и в средней полосе, вероятность найти его повышается с каждым годом. Поэтому я приведу для него несколько классических рецептов. В принципе, почти все они подходят и для мухоморов цезаревидного и краснеющего (серо-розового).

## РЕЦЕПТЫ

### СОУСЫ И ЗАКУСКИ

#### Соус из шляпок краснеющих (серо-розовых) мухоморов

Этот соус подают горячим к отварному картофелю, гречневой каше и мясу.

Мухоморы почистить, промыть, отделить шляпки от ножек (ножки для этого рецепта не понадобятся) и отварить их в течение 10 минут. Отвар сохранить, шляпки извлечь и обсушить. Обжарить муку в небольшом количестве жира до подрумянивания, влить в нее при постоянном помешивании сохраненный отвар и продолжить мешать, чтобы довести до однородной консистенции. Поставить на очень слабый огонь и, продолжая помешивать, добавить горчицу и сметану. Как только смесь начнет закипать, ввести в нее мелко нарубленные отваренные шляпки мухоморов и размешать. Для длительного хранения следует разлить соус горячим по заранее простерилизованным бутылкам или банкам и пастеризовать. Хранить в темном прохладном месте.

*Отваренные шляпки серо-розовых мухоморов — 1 кг, пшеничная мука — 5 ст. л., отвар — 3 стакана, готовая горчица — 2–3 ст. л., сметана — 1 стакан, соль — по вкусу.*

#### Сладкий соус из сушеных цезарских мухоморов (венгерская кухня)

Намоченные и разбухшие грибы отварить в процеженном настое до мягкости, вынуть и нашинковать соломкой. Нарубить лук и немного подрумянить его на сливочном масле. Поджарить муку до коричневого цвета, остудить и развести частью холодного грибного бульона до густоты жидкой сметаны. Остальной отвар довести до кипения, влить в него небольшими порциями, непрерывно помешивая, разведенную муку, добавить соль, всыпать сахарный песок (примерно 4 ч. л. «с горкой» на стакан соуса), положить лук, грибы и прокипятить. Подавать к кашам.

#### Соус из маринованных цезарских мухоморов с маслинами (греческая кухня)

Обжаренную в масле муку соединить с рыбным бульоном и прокипятить 8–10 минут. Добавить измельченные маслины и маринованные мухоморы, нарезанные тонкими полосками, прогреть. Заправить лимонным соком, посыпать зеленью петрушки и укропа. Подавать к отварной рыбе.

#### Цезарский мухомор по-гречески

Грибы очистить мягкой салфеткой. Нарезать на полоски и разложить в один слой на порционные тарелки. Нарубить петрушку, нарезать анчоусы и смешать их. Раздавить вилкой сваренный вкрутую желток. Добавить его в смесь петрушки и анчоусов и выложить все в глубокую миску. Залить смесь оливковым маслом, лимонным соком и выдавленным соком чеснока. Посолить по вкусу и взбивать венчиком несколько минут до получения однородной массы. Распределить массу поверх нарезанных грибов. Подавать как легкую закуску.

*На 4 порции: цезарский гриб — 300 г, желток сваренного вкрутую куриного яйца — 1 шт., петрушка (мелко нарубленная) — 1 ст. л., соленые анчоусы (очищенные от костей и промытые; я заменял тунцом: тоже нормально) — 1 банка, чеснок (для выдавливания сока) — 1 зубчик, оливковое масло (extra virgin) — 6 ст. л., сок половины лимона, соль по вкусу.*

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

#### Бульон из цезарских мухоморов (румынская кухня)

Свежие молодые мухоморы очистить, вымыть и нарезать ломтиками. Дать стечь воде и тушить с 0,5 ч. л. сливочного масла и мелко нарубленной зеленью петрушки. Посолить, прибавить перец. Поджарить муку с 0,5 ч. л. сливочного масла и развести овощным отваром. Положить грибы, и суп поварить еще 5–10 минут, перед подачей заправить желтком.

#### Суп из мухомора цезаревидного (японская кухня)

Этот рецепт японцы используют не только для мухомора цезаревидного, но и для обычного красного, который они (вот интересно!) считают просто съедобным и едят безо всякого отваривания. Рецепт несколько адаптирован под российскую реальность.

В эмалированную кастрюлю положить говяжью вырезку, нарезанную мелкими кусочками, добавить измельченный чеснок, соль, сахар, молотый красный перец и зелень. Кастрюлю закрыть крышкой и оставить на 1 час. Нарезанные мухоморы обжарить, а затем потушить до готовности. Мясо залить водой, добавить сливочное масло, жидкость от тушения грибов и немного соевого соуса. Плотнo закрыть крышкой и тушить до готовности. Перед окончанием варки добавить грибы, заправить небольшим количеством крахмала и прокипятить. Подавать с рассыпчатым рисом.

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

### Цезарский мухомор с картофелем (французская кухня)

Этим рецептом пользуются жители южной Франции. Иногда вместо свежих мухоморов используются размоченные в молоке сушеные шляпки.

Грибы очистить. Мыть не рекомендуется (ухудшается вкус), но если необходимо — то промыть очень быстро и строго холодной водой. Измельчить ножки мухоморов, чеснок и петрушку в однородную смесь, можно в блендере. Очистить картофель, нарезать на круглые ломтики толщиной около 0,5 см и разложить ровным слоем в политую оливковым маслом сковороду. Посолить картофель и равномерно распределить по нему половину смеси из ножек мухоморов, чеснока и петрушки. Разместить сверху шляпки, посолить их, сбрызнуть оливковым маслом и покрыть второй половиной смеси. Накрыть крышкой и готовить 30 минут на небольшом огне. Подавать принято с белым сухим или полусладким вином, охлажденным до 10–11 °С.

*На 4 порции: цезарские грибы — 400 г, картофель — 400 г, петрушка — 1 пучок, чеснок — 1 зубчик, оливковое масла (extra virgin) — 1 кофейная чашка, соль по вкусу.*

### Запеканка из цезарского гриба с картофелем и сыром (итальянская кухня)

Очистить картофель. Очистить грибы, отделить шляпки от ножек. Нарезать ножки на кусочки, поместить их в блендер вместе с сырыми яйцами, сыром и 1 ст. л. смеси рубленых петрушки и чеснока. После измельчения добавить 0,5 ч. л. морской соли, смешать снова, попробовать на достаточную просоленность. Если требуется, добавить еще морской соли. Следует помнить, что соленость во многом зависит и от сорта используемого сыра. Когда смесь готова, добавить муку, запустить блендер снова до получения однородной массы. Картофель нарезать ломтиками толщиной около 1 см. Налить в противень воды, затем слить ее, так, чтобы противень остался влажным. Положить на него лист бумаги для запекания, выложить на нее картофель в один слой. Поверх картофеля можно посыпать небольшое количество специй и/или мелко нарубленный чеснок. Еще раз взбить смесь в блендере и выложить ее на картофель, равномерно распределив по всему противню, чтобы создалась плоская поверхность. Сверху распределить шляпки цезарских грибов, посыпать их морской солью. Поставить противень в духовку, разогретую до 270 °С, на 30–40 минут. Готовность можно определить по тому, что запеканка станет плотной.

*На 4 порции: цезарский мухомор — 1 кг, картофель (крупный) — 4 шт., яйцо — 3 шт., оливковое масло (extra virgin), смесь чеснока и петрушки, сыр «Ricotta» (или любой другой мягкий сыр) — 1 кг, мука — 3 ст. л., морская соль.*

### Цезаревидный мухомор фаршированный (американская кухня)

Блюдо для большого приема гостей на даче.

Отделить ножки от шляпок, мелко нарубить и отложить. Сделать фарш: смешать тертый пармезан и подогретую чесночную салатную заправку, вино, базилик и четверть чашки рубленого лука. Разложить шляпки в один слой в широкое плоское блюдо, наполнить их примерно до половины приготовленным фаршем, уплотнить его. Разогреть сливочное масло на сковороде или противне. Когда масло растопится, выложить на него наполненные фаршем шляпки. Обжаривать 4–5 минут. Посолить по вкусу, снять шляпки с огня, убрать со сковороды и отложить. Положить в сковороду, где готовились шляпки, бекон, и обжаривать его до образования корочки. Готовый бекон вынуть, обсушить салфеткой и мелко нарубить.

Оставить в сковороде 2 ст. л. вытопившегося из бекона сала и добавить туда оставшиеся нарубленные ножки, чеснок и лук. Поставить на средний огонь. Обжаривать 3–4 минуты, до готовности лука. Снять с огня и добавить в смесь мягкий сыр, кремовую заправку для салата «Цезарь», петрушку и красный жгучий перец. Дополнить до верха этой смесью шляпки мухоморов и посыпать сверху нарубленным беконом. Поместить в духовку с включенным верхним грилем на 1–2 минуты, чтобы фарш сверху слегка подрумянился. Блюдо можно подавать как горячим, так и комнатной температуры.

*На 6 порций: цезаревидные мухоморы (молодые, но крупные, с еще полукруглыми, неразвернутыми шляпками) — 36 шт., чесночная салатная заправка — 250 мл, репчатый лук (мелко нарубленный) — 200 г, базилик (измельченный) — 15 г, херес (или сухое белое вино) — 60 мл, сливочное масло — 50 г, бекон — 3 ломтика, чеснок (измельченный) — 3 зубчика, мягкий сыр — 250 г, кремовая заправка для салата «Цезарь» — 120 мл, сыр пармезан — 250 г, петрушка (измельченная) — 60 г, кайенский (жгучий) перец (мелко нарезанный) — 1 стручок, соль и свежемолотый черный перец по вкусу.*

### **Цезарский гриб на гриле (итальянская кухня)**

Положить шляпки на гриль или барбекю, сбрызнуть оливковым маслом, натереть смесью розмарина и приправы для гриля. Обжаривать 3–4 минуты с каждой стороны, до покорищневения. После этого снять шляпки с барбекю и отложить. Пока грибы жарятся, обжарить (можно в тостере) куски хлеба до золотистого цвета, натереть их зубчиком чеснока, опрыскать оливковым маслом, натереть смесью приправы для гриля с небольшим количеством черного перца, после чего нарезать хлеб на кубики. Натереть дно миски оставшимся зубчиком чеснока. Смешать в ней лимонный сок, дижонскую горчицу, ворчестерский соус, табаско и анчоусовую пасту. Взбить и добавить оставшееся оливковое масло. После этого добавить в миску зелень и кусочки хлеба, встряхнуть для пропитывания. Потом добавить сыр и немного черного перца. Полученную заправку выложить на шляпки.

*Оливковое масло (extra virgin) для опрыскивания — 1/3 чашки, шляпки цезарского гриба, очищенные влажным кулинарным полотенцем (большие, развернутые) — 8 шт., листья розмарина и несколько его веточек (измельченные) — 1 ст. л., приправа для гриля (оптимально — для говядины) — 1 ст. л., подсушенный багетный белый хлеб, нарезанный на круглые ломтики, чеснок (очищенный) — 2 зубчика, сок одного лимона, дижонская горчица — 2 ч. л., ворчестерский соус — 2 ч. л., острый соус табаско — 1 ч. л., анчоусная паста — 2 ч. л., салат (мелко нарубленный) — 3 листа, пармезан (тертый) — 1 чашка, молотый черный перец по вкусу.*

### **Цезарский гриб на кеци (грузинская кухня)**

По-грузински цезарский гриб называется никви и считается самым деликатесным из растущих в Грузии грибов. Готовят его на глиняных сковородах кеци, желательно на нескольких, чтобы грибы могли уместиться в один слой.

Количество ингредиентов произвольное.

Слегка сполоснуть грибы в дуршлаге под проточной водой и дать воде стечь. Нарезать грибы крупными кусками. Положить на кеци масло, затем грибы в один слой, посолить и поперчить, поставить в разогретую до 200 °С духовку примерно на 15 минут. За 5 минут до готовности нарезать сулугуни кубиками и выложить на грибы. Когда сыр растечется, вынуть кеци — грибы готовы. Вместо сыра шляпки можно приправить толченым в ступке чесноком с кинзой — получится очень аппетитная горячая закуска.

## **ПРОЧИЕ СЪЕДОБНЫЕ И УСЛОВНО-СЪЕДОБНЫЕ МУХОМОРЫ И ПОПЛАВКИ**

После цезарского и цезаревидного из распространенных видов самыми вкусными нашими мухоморами являются краснеющий (серо-розовый), толстый, яйцевидный и красный. Далее следуют крупные светлоокрашенные «шипастые» мухоморы (шишко-видный, щетинистый и Виттадини) и ряд других — каждый со своими нюансами, затем



идут поплавки<sup>1</sup> и, наконец, замыкают вкусовой ряд слабоядовитые мухомор порфиrowый (*Amanita porphyria*), мухомор поганковидный (*Amanita citrina*) и прочие мухоморы, которые настолько невкусны, что есть их можно только в порядке выживания.

С кулинарной точки зрения мухоморы и поплавки делятся на три группы. В первую входят крупные мясистые съедобные виды, которые можно жарить, отправлять в суп, солить, мариновать и сушить. Это, в первую очередь, мухоморы краснеющий, толстый, шишковидный, щетинистый и яйцевидный. Отваривание их не обязательно, но вкус оно не ухудшает и немного устраняет хрупкость консистенции, так что лично я его рекомендую, за исключением, разумеется, сушки. Как и цезарский гриб, крупные съедобные мухоморы можно готовить на гриле или барбекю, а также запекать в духовке.

Ко второй группе относятся мухоморы с мелкими и хрупкими плодовыми телами или средних размеров с невысокими вкусовыми качествами. Для заготовок они не годятся, но очень неплохи в виде грибной икры, начинок, фаршей или просто жареные (опять-таки после предварительного отваривания со сливом отвара). К таким относятся все поплавки, мухоморы сицилийский, шероховатый, Элиаса, ольховый и т. п. Поплавки совершенно безопасны, их отваривают только для прочности (вареные теряют хрупкость), остальные — на всякий случай, для спокойствия. Для супа эти виды как-то мелковаты, слишком много грибов понадобится для добычи навары по второму разу (поскольку первый отвар, если это не поплавки, вы уже слили).

Третью группу составляют невкусные слабоядовитые мухоморы мелких и средних размеров, которые после термической обработки становятся съедобными, но настолько невкусны, что заниматься их готовкой нет никакого смысла. Это, в первую очередь, совершенно безвкусный (а иногда и с неприятным оттенком вкуса) мухомор порфиrowый и пахнущий сырым картофелем мухомор поганковидный, тот самый, который незнающие грибники часто называют бледной поганкой (он действительно похож на нее, что и отражено в русском названии).

И, наконец, к четвертой группе принадлежат мухоморы красный и королевский, которые содержат токсины-галлюциногены и при этом обладают крупными, вкусными и ароматными плодовыми телами. После двукратного отваривания со сливом отвара и промывкой плодовых тел под проточной водой их можно уже причислять к первой кулинарной группе мухоморов. Будучи высушенными или настоянными на водке или спирте, они используются для приготовления тонизирующих чаев, грибных супов (после года выдержки в сушеном состоянии, когда все галлюциногены разрушаются) или как компоненты алкогольных напитков домашнего приготовления.

Как уже говорилось выше, мясистые мухоморы можно солить (горячая засолка) и мариновать. При сушке грибы очищают от лесного мусора, но не моют. У видов с тонкой мякотью шляпки сушат целиком, у мясистых нарезают на ломтики толщиной 0,5–1 см и провяливают сначала на солнце, а потом досушивают на плите или в духовке при температуре не выше 70 °C. Сушеные мухоморы можно использовать для приготовления супов целиком, а можно получать из них порошок. Порошок из съедобных мухоморов используют для приготовления грибной икры, как приправу к супам, борщам, соусам, тушеным мясным, рыбным и овощным блюдам. Порошок из красного, пантерного и королевского мухоморов используют для приготовления тоников.

<sup>1</sup> К поплавкам относятся мухоморы среднего и маленького размеров с длинной полый ножкой, цилиндрической по всей длине (без бульбы в основании) и с отсутствующим кольцом. Ножка, как правило, выходит из мешковидной, не приросшей к ней вольвы (остаток общего покрывала). Край шляпки обладает характерной штриховатостью, рубчато-складчатый, как у некоторых сыроежек. Все поплавки съедобны. В России их около 20 видов, различать которые, кроме нескольких основных, могут только специалисты, много лет занимающиеся исследованием этой группы грибов.

**МУХОМОР КРАСНЕЮЩИЙ**, или **СЕРО-РОЗОВЫЙ** (*Amanita rubescens*) — лесной гриб, образующий микоризу со многими лиственными и хвойными породами, охотнее всего — с березой и сосной. Шляпка крупная, 8–20 см в диаметре, грязновато-красноватая или серо-розовая, реже красновато-коричневатая, покрыта грязно-серыми хлопьями, сначала округло-яйцевидная, затем распростертая, в сырую погоду слизистая. Мякоть белая, без особого вкуса и запаха, на изломе и в местах червоточин розовеет или краснеет. По вкусу мякоть немного напоминает белое куриное мясо. Пластинки белые, у зрелых грибов слегка краснеющие, пятнистые. Ножка 7–15×1,5–2,5 см, полая, в основании клубневидно-утолщенная, белая, затем красноватая, со свисающим белым широким пленчатым кольцом, сверху полосатым, снизу с розоватыми волокнами. Вольва приросшая к основанию ножки, в виде концентрических складок. Распространен в европейской части (и, возможно, в Южной Сибири) по всей лесной зоне, в светлых лиственных и смешанных лесах. Плодоносит с июня по октябрь. Используется свежим, соленым, маринованным и для сушки. Предварительного отваривания не требует. Из краснеющего мухомора получается очень вкусный прозрачный грибной бульон.

В сухую погоду, а также в самом начале и в самом конце сезона (когда еще или уже прохладно) покраснение мякоти на сломе может быть выражено слабее вплоть до крайне замедленного, поэтому неопытным сборщикам следует проявлять некоторую осторожность, чтобы не спутать мухомор серо-розовый со светлоокрашенным пантерным или выцветшим после дождя красным мухоморами. Замечено, что часто мухоморы краснеющий и пантерный растут по соседству. Иногда гриб путают со съедобным мухомором толстым, что, впрочем, не опасно.

**МУХОМОР ТОЛСТЫЙ** (*Amanita excelsa*) внешне может быть очень разнообразен, что послужило причиной серьезной путаницы, отнесения его к разным видам и возникновению большого числа описанных разновидностей. Шляпка 6–15 см, от полушаровидной до распростертой, коричневая, но может быть серо-коричневой, серебристо-серой и даже чисто-серой или красно-бурой, густо покрыта белыми или очень светло-серыми остатками покрывала в виде хлопьев и бородавок, которые исчезают с возрастом. Край шляпки ровный, не полосатый, не волнистый. Пластинки белые. Мякоть плотная, белая, под кожицей сероватая, с немного неприятным запахом и вкусом репы или рапсового масла. Ножка 5–14×2–4 см, у основания расширенная, с мягким белым или сероватым полосатым сверху кольцом, над кольцом с мучнистым налетом, под ним — хлопьевидно-чешуйчатая, беловатая, иногда серовато-коричневатая, в основании утолщенная, клубневидная. Вольва рыхлая, белая, слабовыраженная, в виде 2–5 неполных колец бородавок. Кольцо на ножке большое, перепончатое, белое, свисающее, продольно-желобчатое. Распространен в средней и южной лесных зонах европейской части. Образует микоризу с елями, березами и широколиственными (дуб, бук) породами. Плодоносит в июле-октябре. Используется свежим, соленым, маринованным и для сушки. Предварительного отваривания не требует.

От мухомора пантерного отличается чисто-белыми бородавками на шляпке и не полосатым кольцом, от мухомора краснеющего — более темной шляпкой и не краснеющей мякотью, от мухомора королевского — отсутствием желтой мякоти под кожицей шляпки.

**МУХОМОР ЯЙЦЕВИДНЫЙ** (*Amanita proxima*) встречается на юге европейской части России (Крым и Краснодарский край). Шляпка 9–35 (до 45!) см, мясистая, вначале яйцевидная, полуокруглая, затем выпукло-распростертая, край ровный, с остатками покрывала. Кожица белая или грязновато-белая, блестящая, сухая. Хлопья на шляпке белые, редкие, бородавчатые, быстро исчезают, на краю шляпки хорошо заметны свисающие остатки частного покрывала, часто очень крупные. Пластинки широкие, частые, белые, с характерным меловым оттенком, с возрастом часто кремовые, с опу-

шенными краями. Мякоть белая, плотная, запах и вкус слабо различимы. Ножка сплошная, плотная, 10–15×2,5–5 см, в основании расширенная, белая, целиком покрыта хлопьевидно-мучнистым налетом. Там, где можно было бы ожидать встретить кольцо, на его месте находятся толстые, рыхлые, прилипшие к ножке остатки частного покрывала, напоминающие намазанный ножом мягкий сыр. И только крайне редко частное покрывало формирует на ножке более или менее выраженное толстое неровное кольцеподобное образование. Вольва полусвободная, крупная, мешковидная, с волнистым краем или лопастная, белая, беловатая, иногда местами слегка краснеющая. Гриб растет на известковых почвах в лиственных и хвойных лесах, чаще всего образует микоризу с широколиственными породами: дубом, буком и каштаном. Плодоносит с августа по ноябрь. Используется свежим. Один из популярных грибов европейской кухни.

Мухомор яйцевидный неопытные сборщики могут спутать со смертельно ядовитыми мухоморами вонючим, весенним и белой формой бледной поганки. Гриб отличается от них в первую очередь более «кряжистым» обликом, отсутствием кольца и огромной мощной вольвой. Сходный внешне появившийся у нас с 2010-х годов в Краснодарском крае ядовитый средиземноморский мухомор близкий (*Amanita proxima*) отличается от яйцевидного мухомора окрашенной (охряно-, рыжевато- или красновато-коричневой) вольвой, наличием кольца и в целом меньшими размерами.

**МУХОМОР КРАСНЫЙ** (*Amanita muscaria*) — лесной гриб, образующий микоризу с большей частью лиственных и хвойных пород. Шляпка красного мухомора вначале почти шаровидная, потом плоскоокруглая и, наконец, плоская, от оранжевой до алой или ярко-красной, очень редко почти желтая или белая (медленное развитие пигмента), 8–20 см, на поверхности с белыми или слабо-желтоватыми бородавками (остатками покрывала) неправильно-округлой формы, во влажную погоду слизистая. Пластинки белые, с возрастом немного желтеющие, толстые, довольно частые, расширенные спереди, с неровным краем. Мякоть белая, под кожицей шляпки желтоватая, с приятным запахом и вкусом. Ножка 10–20×2–3,5 см, белая или желтоватая, цилиндрическая, в основании утолщенная, клубневидно-вздутая, плотная, слабopолосатая сверху, с крупным повисающим белым кольцом с желтоватой оборкой. Клубневидное утолщение ножки покрыто несколькими рядами выступающих, хлопьевидных, расположенных concentрическими кругами белых бородавок (остатки покрывала). Кольцо белое, с желтоватым краем, очень мягкое, с возрастом повисающее. Массовый гриб, распространенный во всех лесах, включая горные и лесотундру. Плодоносит с июня по октябрь. Слабоядовитый гриб, галлюциноген. После двукратного отваривания по 15–20 минут (каждый раз с обязательным сливом отвара) годен к употреблению в пищу. Используется свежим, соленым, маринованным и для сушки.

**МУХОМОР КОРОЛЕВСКИЙ** (*Amanita regalis*) — довольно редкий у нас очень красивый гриб, растущий в умеренной лесной зоне европейской части России (тяготеет к северу). Образует микоризу с рядом хвойных и лиственных пород. Шляпка 5–10 (до 25) см, сначала шаровидная, с прижатым к ножке краем, густо покрыта белыми или желтоватыми бородавками, затем выпукло-распростертая и распростертая, иногда с поднятым рубчатый краем, с многочисленными беловатыми или желтоватыми бородавчатыми хлопьями, на желто-охряном, желто-коричневом и охряно-коричневом более темным в центре фоне. Пластинки частые, широкие, белые, с возрастом желтоватые или кремово-желтые. Мякоть толстая, ломкая, белая, без особого запаха. Под кожицей шляпки мякоть красивого золотисто-желтого цвета. Ножка 8–12 (до 25)×1–3 см, сначала клубневидная, позднее — стройная и расширенная к клубневидному основанию, покрытая беловатым войлочным налетом, под ним коричневато-охряная, иногда внизу с чешуйками, внутри сплошная, с возрастом полая, с кольцом. Кольцо тонкое, пови-

сающее, гладкое или слабо полосатое, часто разорванное на несколько участков, белое с желтоватым или коричневатым краем. Вольва приросшая к ножке, бородавчатая, представлена двумя-тремя желтоватыми кольцами бородавок. Плодоносит в июле-октябре. В кулинарном плане во всем аналогичен красному мухомору.

От пантерного мухомора отличается в первую очередь желтой мякотью под кожицей шляпки.

**МУХОМОР ШИШКОВИДНЫЙ** (*Amanita strobiliformis*) распространен в европейской части (Московская, Белгородская, Пензенская области, Ставрополье, Крым). Шляпка крупная и мясистая, 10–22 см, белая до сероватой, с большими полигональными (иногда волокнистыми и как бы растрепанными) сероватыми чешуйками. Край шляпки гладкий. Пластинки широкие, толстые, частые, белые до кремовых. Мякоть белая или сероватая (особенно под кожицей шляпки и в ножке), не изменяющаяся на срезе, с приятным запахом и вкусом. Ножка 8–22×2–4 см, белая, в основании бульбовидная (размер бульбы до 8×5 см), под вздутием часто корневидно вытянутая и глубоко погружена в почву, по всей высоте покрыта толстыми, хлопьевидными, черепитчато расположенными чешуйками, образующими один или несколько поясков и/или складывающихся в узоры, с кольцом. Кольцо полосатое, белое, с возрастом поникающее и исчезающее. Вольва чашевидная, приросшая, рыхлая, беловато-сероватая. Мухомор шишковидный — симбионт дуба, бука и липы (возможно, лещины). Предпочитает карбонатные почвы. Встречается в широколиственных и хвойно-широколиственных лесах, любит опушки. Плодоносит с июля по сентябрь. Гриб съедобен, хотя содержит в небольших количествах иботеновую кислоту и мусцимол (как мухоморы красный, королевский и пантерный). При готовке требует предварительного отваривания со сливанием воды.

**МУХОМОР ЩЕТИНИСТЫЙ**, или **КОЛЮЧЕГОЛОВЫЙ** (*Amanita echinocephala*) селится в лиственных и хвойных лесах с примесью дуба, встречается редко. Предпочитает теплые места по берегам рек, озер, известковую почву. Шляпка 5–20 см, вначале почти округлая, затем плоско выпуклая или распростертая, обычно со слегка вдавленным центром, толстомясистая, покрытая пирамидальными одноцветными с ней или несколько более темными толстыми бородавками тупо- или остроконической формы. Окраска шляпки белая с легким кремовым, серебристым или серовато-коричневым оттенком (особенно в центре), с возрастом иногда появляется коричневато-желтоватый (или соломенно-коричневатый) оттенок. Пластинки широкие, довольно частые, сначала беловатые, затем становятся бледно-бирюзовыми, зрелые — с зеленовато-желтым оттенком. Мякоть белая, плотная, в основании ножки и под кожицей шляпки желтоватая, с немного неприятным запахом и вкусом. Ножка 6–20×1–3 см, вверху цилиндрическая, к середине часто вздутая и к основанию суженная, сплошная, белая до бледно-соломенно-желтоватой, с кольцом. Кольцо белое, слегка полосатое, пленчатое, долго сохраняющееся, может быть двойным. Вольва сросшаяся с ножкой, сероватая, рыхлая. Распространен в европейской части, Западной и Южной Сибири. Плодоносит с июля по ноябрь (в Крыму и на черноморском побережье Кавказа — с мая). Съедобен после отваривания со сливом отвара, используется в основном свежим.

Похожий мухомор шишковидный обычно встречается в тех же местообитаниях и в то же время, что и щетинистый, но хорошо отличается от него белыми пластинками, приятным запахом мякоти, уплощенными (а не пирамидальными) бородавками на шляпке и долго сохраняющимися свисающими с края шляпки остатками покрывала. **МУХОМОР ВИТТАДИНИ** (*Amanita vittadinii*) отличается желтоватой мякотью, коническими бородавками на шляпке, гладким (не полосатым) кольцом с завернутыми чешуйками на его нижней стороне и на ножке под ним, и местообитанием (растет среди открытых травянистых ландшафтов).



**ПОПЛАВОК БЕЛОСНЕЖНЫЙ** (*Amanita nivalis*) образует микоризу с различными видами ив и берез. Шляпка 2–10 см, вначале колокольчатая, затем выпуклая или выпукло-распростертая, в середине мясистая с хорошо выраженным центральным бугорком, с рубчатым краем. Кожица у молодых грибов всегда чисто-белая, с возрастом же становится сероватой, а в центре — слегка светло-охряной. Молодая шляпка часто покрыта белыми хлопьями, которые затем исчезают. Мякоть белая, на срезе не изменяется, без особого вкуса и запаха. Пластинки белые. Ножка 3–12×0,5–1,5 см в диаметре, цилиндрическая, у основания расширенная, с возрастом с полостями. Поверхность белая, позже становится серой. Вольва широкая, мешковидная, белая. Кольцо, как и у всех поплавок, на ножке отсутствует. Селится в альпийских и субарктических лесах европейской части России. Плодоносит с июля по сентябрь. Используется свежим.

От ядовитых светлоокрашенных мухоморов отличается более изящными габаритами и отсутствием кольца в любом возрасте. Поплавок белоснежный очень легко спутать с белыми (альбиносными) формами наших традиционных «цветных» поплавок, но это не страшно, так как все они съедобны.

**ПОПЛАВОК ЖЕЛТО-КОРИЧНЕВЫЙ** (*Amanita fulva*) образует микоризу с березой, дубом, елью, сосной, каштаном и ольхой, обитает в смешанных и хвойных лесах на кислых почвах, часто в сырых, заболоченных участках, встречается и в степной зоне. Шляпка 3–8 (до 10) см, яйцевидно-колокольчатая, затем плоская с бугорком, желто-, золотисто-, оранжево- или охряно-коричневого цвета, в центре несколько темнее, часто с исчезающими красноватыми остатками общего покрывала, с широким рубчатым краем, во влажную погоду слабосклеивающаяся. Главный признак — в окраске шляпки обязательно присутствует желтый тон. Мякоть тонкая, белая, с приятным вкусом. Пластинки белые или кремовые. Ножка 6–14×0,5–1,5 см, полая, гладкая, реже волокнисто-чешуйчатая или опушенная, булавовидная, клубневидно-вздутая в основании, с белым свободным мешочком, от белой до оттенка шляпки, но гораздо светлее, без кольца. Вольва кожистая, мешковидная, цельная, не прирастает к ножке, беловатая или светло-коричневая, с красновато-коричневыми пятнами. Широко распространен в лесной и лесостепной зонах. Плодоносит с июня по октябрь. Используется свежим.

**ПОПЛАВОК СЕРЫЙ** (*Amanita vaginata*) — пожалуй, самый распространенный и массовый из наших поплавок. Образует микоризу со множеством древесных пород, предпочитает светлые леса. Шляпка 3–12 см, от почти белой или сероватой до серой, серовато-буровой и даже оливково- или чисто-коричневой (главное — без каких бы то ни было оттенков желтого цвета), колокольчатая, затем почти плоская, с бугорком в центре и с ребристым (рубчатым) краем. Кожица сухая, с белыми хлопьями, исчезающими позднее. Мякоть гриба тонкая, белая, сладковатая на вкус, без особого запаха. Пластинки белые, очень широкие. У серого полавка есть огромное количество цветовых разновидностей, включая и чисто-белую. Ножка 6–20×0,7–2 см, полая, белая, пушисто-чешуйчатая или гладкая, расширенная при основании, с широкой вольвой белого, серого или буроватого цвета, которая обычно глубоко погружена в землю. В лесной и лесостепной зонах, в горах встречается во всех поясах. Плодоносит с июля до середины октября. Используется свежим.

**ПОПЛАВОК ШАФРАННЫЙ** (*Amanita crocea*) образует микоризу чаще всего с березой, а также с елью, дубом и буком. Предпочитает плодородные почвы. Шляпка 4–12 см, плоская, с широким бугорком, оранжево-желтая, оранжево-охристая до золотисто- или коричневатого-оранжевой, в центре темнее, с ребристо-полосатым краем. В сырую погоду шляпка становится блестящей. Мякоть тонкая, белая, слегка желтоватая, без особого вкуса и запаха. Пластинки мягкие, белые или светло-кремовые. Ножка 10–20×0,5–2 см,



полая, бледно-оранжевая до коричневато-оранжевой, волокнисто-чешуйчатая, с охристо-извилистыми поясками, без кольца, часто глубоко уходящая в почву вместе с вольвой. Вольва белая, свободная, широкая, внутри окрашена в цвет шляпки или даже несколько темнее ее. Распространен в лесной зоне европейской части. плодоносит с июля по октябрь. Используется свежим.

## РЕЦЕПТЫ

### ЗАГОТОВКИ

#### Мухоморы серо-розовые солено-отварные малосольные

В кастрюлю с небольшим количеством воды (основную воду должны дать сами мухоморы) добавить отмеренное количество соли и довести до кипения. Положить целые молодые грибы с нераскрывшимися шляпками и отваривать 15–20 минут. На дно каждой предварительно простерилизованной банки положить перец и один лавровый лист. Укладывать грибы (вместе с отваром) слоями, переслаивая каждый 1–2 дольками чеснока и укропом. Банку заполнить до «плечиков», слегка умять. Сверху положить еще один лавровый лист. Если планируется заливка растительным маслом, слить лишний отвар. Банки неплотно закрыть полиэтиленовыми или закручивающимися крышками. Хранить в холодильнике.

Аналогично можно приготовить другие крупные мясистые мухоморы, в том числе предварительно отваренный мухомор красный.

*На 1 кг свежих грибов — 10 г соли.*

*На одну литровую банку: лавровый лист — 2 шт., чеснок (порезанный на тонкие дольки) — 1 зубчик, черный перец — 5–8 горошин, душистый перец — 2–3 горошины, укроп (мелко рубленный) — 1 ч. л.*

#### Мухоморы серо-розовые маринованные слабокислые (заливка маринадом)

Подготовленные грибы отварить целиком в течение 15–20 минут, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Приготовить заливку. В воду добавить пряности и кипятить на слабом огне 15–20 минут, после чего всыпать соль и сахар, а затем влить уксус. Размешать. На дно банок выложить немного рубленого чеснока. Грибы уложить в посуду для маринования слоями, поливая заливкой после укладки каждого слоя. Заполненные банки обвязать пергаментом или полиэтиленовой пленкой либо закрыть полиэтиленовыми или закручивающимися крышками и поставить в холодное помещение на хранение.

Аналогично можно приготовить другие крупные мясистые мухоморы, в том числе предварительно отваренный мухомор красный.

*На 1 кг готового продукта: отваренные мухоморы — 0,75 кг, заливка — 250 мл.*

*Заливка: вода — 170 мл, соль (грубого помола) — 20 г, сахар — 20 г, уксус (9 %) — 100 мл, лавровый лист — 2 шт., черный перец — 15 горошин, душистый перец — 2–3 горошины, гвоздика — 1–2 бутона, корица (молотая) — на кончике ножа (можно не класть), чеснок (свежий, крупно рубленный) — 1–2 зубчика.*

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

#### Бульон на серо-розовых мухоморах по-румынски

Свежие молодые краснеющие мухоморы очистить, вымыть и нарезать ломтиками. Дать стечь воде и тушить с 0,5 ч. л. сливочного масла и мелко нарубленной зеленью петрушки. Посолить, добавить перец. Обжарить муку на 0,5 ч. л. сливочного масла и развести ее в овощном отваре. Положить грибы в суп и варить еще 10 минут. Перед подачей заправить желтком.

*Краснеющий мухомор — 1 кг, овощной отвар — 1,5–2 л, сливочное масло — 1 ч. л., мука — 1 ст. л., яичный желток — 2 шт., зелень петрушки, молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### Суп-пюре из креветок с красными мухоморами по-японски

Японцы свои красные мухоморы перед готовкой не отваривают, но нам нужно сделать это дважды, слив отвар. Не бойтесь, на вкус это сильно не повлияет — красный мухомор очень ароматен. Рецепт представляет собой японское видение тайского супа том-ям и адаптирован при этом под российскую реальность.

Креветки очистить от панцирей, мясо промыть, нарезать, положить в кастрюлю. Добавить к ним мелко нарезанные мухоморы, сливочное масло и обжарить в течение 5 минут. Затем влить куриный бульон, сухое белое вино, тайский рыбный соус, положить веточки сельдерея, красный перец и мускатный орех. Варить на слабом огне 20 минут. Суп процедить, вынуть сельдерей, а мясо креветок и грибы протереть через сито. Полученную массу положить в суп, добавить сливки (при возможности — лучше кокосовое молоко) и посолить. Перед подачей на стол подогреть и в каждую тарелку положить ложку взбитых сливок.

*Креветки (крупные) — 20 шт., красные мухоморы — 600–700 г, куриный бульон — 2 л, сухое белое вино — 100 мл, тайский рыбный соус — 1 ст. л., сливки — 100 мл, сельдерей, красный жгучий перец и мускатный орех — по вкусу.*

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

### Мухоморы жареные

Шляпки не требующих отваривания мухоморов (или предварительно дважды отваренные и промытые мухоморы красный и королевский) промыть, крупные — порезать и обжарить в смеси растительного и сливочного масел (1:1) на сильном огне до золотистой корочки. Посолить, посыпать перцем, добавить мелко нарезанную зелень. Влить густые сливки или сметану и тушить 5 минут, сбрызнув лимонным соком. Грибы можно подать с отваренным или жареным картофелем или с рисом.

### Мухоморы с макаронами и говядиной

Не требующие отваривания свежие мухоморы (или предварительно дважды отваренные и промытые мухоморы красный и королевский) отварить и нарезать продолговатыми полосками. Вареную говядину также нарезать полосками и смешать с грибами. Нашинкованный репчатый лук поджарить на масле и положить в грибы с мясом, добавить к ним томат-пюре, соль, перец и тушить 5–8 минут. Отварить макароны, положить их в грибы с мясом и перемешать. При подаче на стол посыпать рубленой зеленью петрушки.

*Свежие мухоморы — 800 г, говядина — 500 г, репчатый лук — 100 г, сливочное масло — 20 г, томат-пюре — 1 ст. л., макароны — 500 г, молотый черный перец, соль и зелень — по вкусу.*

### Серо-розовые мухоморы, фаршированные яйцами

Отобрать мухоморы среднего размера с еще полукруглыми или не до конца раскрытыми шляпками, промыть, ножки выломать. Мелко нарезанные ножки потушить в сливочном масле вместе с нашинкованным луком, затем охладить, добавить взбитые сырые яйца и измельченную зелень петрушки. Шляпки грибов наполнить приготовленной массой, запанировать в сухарях, уложить в смазанную жиром форму, посыпать тертым сыром, разместить кусочки масла и запекать в духовке до готовности. Подавать с отварным картофелем или рисом с грибным соусом.

*На 10 шляпок: репчатый лук — 2 шт., сливочное масло — 2 ст. л., яйцо — 2 шт., тертый сыр — 50 г, сухари для панировки, молотый черный перец, соль и зелень петрушки — по вкусу.*

### Котлеты из серо-розовых мухоморов

Очищенные и вымытые мухоморы мелко порубить, положить в сковороду с разогретым топленым маслом и поставить тушить (выделившийся из грибов сок упарить наполовину). Затем всыпать манную крупу и варить 5–10 минут на слабом огне. Лук нарезать мелкими кубиками, поджарить в топленом

масле и добавить к грибам; посолить и поперчить. Полученную массу (в горячем состоянии<sup>1</sup>) разделить на котлеты, обвалить в сухарях и жарить на сковороде до образования румяной корочки, после чего на 5–10 минут поставить в духовку. На стол котлеты хорошо подать в сметанном соусе (к приготовленному белому соусу добавить сметану и прогреть 2–3 минуты на слабом огне).

*Свежие мухоморы — 1 кг, топленое масло — 50 г, манная крупа — 3 ст. л., репчатый лук (крупный) — 3 шт., сухари для обваливания, молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### **Голубцы с поправками**

Кочан капусты без кочерыжки варить 10–15 минут, охладить, разобрать на отдельные листья отбить деревянным молотком толстые части. Для фарша отварить поправки, морковь и корни петрушки в течение 10–15 минут, посолить, добавить перец. На подготовленные капустные листья уложить фарш, завернуть в виде рулета, обжарить на сковороде с двух сторон на сливочном масле и уложить в глубокую посуду. Залить овощным или грибным отваром, закрыть крышкой и потушить в духовке. При подаче голубцы полить грибным соусом и посыпать зеленью петрушки или укропа.

## **ВЫПЕЧКА**

### **Блинчики с начинкой из краснеющих мухоморов**

Вымыть и мелко нарезать свежие краснеющие мухоморы и потушить их в собственном соку, затем посолить, добавить масло и обжарить. Поджарить блинчики, положить на них грибную начинку, завернуть и слегка обжарить. В начинку можно добавить обжаренный лук.

*Свежие мухоморы — 200 г, мука для блинчиков — 1 стакан, репчатый лук — 1–2 шт., сливочное масло — 2 ст. л., соль — по вкусу.*

### **Пирожки из поправков, морской капусты и рыбного фарша**

Отваренную морскую капусту пропустить через мясорубку, добавить измельченные отваренные поправки, рыбный фарш, сметану, соль и перец. Перемешать, прожарить и использовать в качестве начинки для пирожков. Рыбный фарш можно заменить на мясной. Подавать пирожки горячими с мясным бульоном или холодным молоком.

*Измельченная морская капуста — 2 стакана, измельченные отваренные поправки — 2 стакана, рыбный фарш — 2 стакана, сметана — 1 стакан, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Пирог с мухоморами**

Свежие мухоморы промыть, залить на 5 минут кипятком, откинуть на дуршлаг, а затем порубить и поджарить в масле (если вы готовите из сушеных мухоморов, нужно предварительно их размочить, затем обдать кипятком, дать обсохнуть и слегка обжарить). Добавить томат-пасту и прокипятить 1–2 минуты. После этого добавить жареный лук, посолить, поперчить, перемешать и использовать как начинку для пирога из дрожжевого теста.

Если вам не нравится томат-паста, вы можете отказаться от нее, увеличив вдвое количество лука и добавив 3–5 ст. л. сметаны.

*Свежие мухоморы — 500 г (или 250 г сушеных), томат-паста — 2 ст. л., сливочное масло — 1–2 ст. л., репчатый лук — 1–2 шт., соль и молотый черный перец — по вкусу.*

## **Лисички**

Лисички, грибы из одноименного семейства Лисичковых (*Cantharellaceae*), от настоящих пластинчатых шляпочных грибов отличаются в первую очередь внешним видом спороносного слоя (гименофора): он представлен не настоящими, а псевдопластинками — вильчатыми складками с тупым или округленным краем. У нас съедобные

лисичковые грибы представлены достаточным числом видов, из которых, как это ни удивительно, самыми вкусными являются два наиболее распространенных — лисичка желтая и вороночник трубковидный, называемый также черной лисичкой. Их мы разберем подробно, а из прочих съедобных видов с крупными плодовыми телами (есть еще и почти десяток «мелочи», но на них грибники не обращают внимания) можно упомянуть следующие.

**ЛИСИЧКА СЕРАЯ** (*Cantharellus cinereus*) — характерный гриб с черной глубоко вдавленной шляпкой и серыми жилковидными складками под ней. Встречается в северной лесной зоне под елями, в южной — под буками. Гриб с невыразительным вкусом и сильным приятным фруктовым запахом. Нередок. От довольно похожего вороночника трубковидного (черной лисички) отличается в первую очередь наличием пластинковидных складок под шляпкой.

**ЛИСИЧКА СЕРО-ЖЕЛТАЯ** (*Cantharellus melanoxeros*) — более или менее южный гриб, встречающийся довольно редко. Образует микоризу с широколиственными породами деревьев (дуб, лещина, бук, каштан, липа, орешник). В России найдена в Предкавказье, Крыму, Ставрополье и других регионах юга европейской части. По вкусу аналогична желтой лисичке. При сходной форме отличается серо-желтой окраской плодовых тел и большей склонностью расти сростками.

**ЛИСИЧКА ЖЕЛТЕЮЩАЯ** (*Craterellus lutescens*) — близкий родственник вороночника трубковидного, небольшая лисичка, образующая крупные колонии в хвойных лесах (часто в заболоченных), растет преимущественно под елями. Сезон плодоношения — июль-октябрь, встречается довольно часто. От близкой лисички трубчатой отличается в первую очередь белой, беловато-желтой, желтоватой или оранжевой нижней поверхностью шляпки. Гриб со слабым приятным вкусом и запахом. В Европе местами собирается наравне с черной лисичкой и ценится не меньше.

**ЛИСИЧКА ТРУБКОВИДНАЯ** (*Craterellus tubaeformis*) — еще один родственник вороночника. Растет преимущественно под хвойными деревьями, в тенистых лесах, может вырастать среди влажного мха или на сгнившей древесине. Распространена в северной умеренной зоне. Плодоносит большими группами, может образовывать ряды и кольца. От лисички желтеющей отличается в первую очередь серой нижней поверхностью шляпки. Плодоносит с июня до начала ноября. Гриб средних размеров, со слабыми, но приятными вкусом и запахом. В Европе местами собирается наравне с черной лисичкой и ценится не меньше.

**ЛИСИЧКА ВОЛНИСТАЯ** (*Pseudocraterellus undulatus*) — гриб средних размеров, тяготеет к южной лесной зоне европейской части России. Образует микоризу с лещиной и буком. Растет, как правило, большими колониями, пучками. Вкус и запах невыразительные, встречается не часто. Плодоносит с июля до октября.

## ЖЕЛТАЯ ЛИСИЧКА

**ЛИСИЧКА ЖЕЛТАЯ**, или **НАСТОЯЩАЯ** (*Cantharellus cibarius*) растет на почве в хвойных или лиственных, не очень густых мшистых лесах. Шляпка 2–10 см, мясистая, плотная, у молодых грибов выпуклая, часто плоская, с завернутым краем, у зрелых — воронковидная, с волнисто-лопастным краем, яично- или светло-желтая, одноцветная с ножкой и жилковидными пластинками. Мякоть сначала желтоватая, затем белеющая, сухая, плотная, резинисто-упругая, вкус и запах приятные, напоминающие аромат сухофруктов. Пластинки нисходящие по ножке, очень невысокие, разветвленные, толстые, редкие, желтые. Ножка 3–7×0,5–4 см, плотная, гладкая, цилиндрическая, сверху расширена, снизу суженная. Распространена по всей лесной зоне России. Плодоносит массово, часто большими колониями, с июля по октябрь. Используется свежей, для засолки, маринования и сушки.

Желтые лисички отличаются от других грибов тем, что в них практически никогда не бывает личинок насекомых, их легко промывать, так как они не крошатся и не ломаются. По консистенции своей упругой мякоти и строению плодового тела лисички стоят гораздо ближе к трутовикам, чем к шляпочным грибам. Помимо того, что лисички просто очень вкусны и ароматны, они богаты уникальными соединениями, которые благоприятно воздействуют на организм человека при заболеваниях печени, ожирении и гепатите. Благодаря этим свойствам в Европе их ценят чуть ли не наравне с трюфелями, лисичка в огромных количествах вывозится в Германию и Францию из Беларуси и России. Лисичка, как и белый гриб, содержит большое количество витаминов и минералов. Ярко-желтый цвет гриба обусловлен наличием в нем каротина.

Лисичка — настоящая палочка-выручалочка для грибника, она начинает расти после первых июньских дождей и сходит только после устойчивых заморозков. Она выдает несколько стандартных «волн», но при этом продолжает плодоносить и между волнами, в том числе и в очень дождливую погоду, когда лес совершенно вымокает<sup>1</sup>, и в сушь, когда других грибов просто не найти. Лисички образуют микоризу с большим числом лиственных и хвойных пород, поэтому их можно встретить практически в любом типе леса, кроме тундры с карликовыми деревьями на Крайнем Севере и самых глухих и темных лесных чащоб.

Довольно похож на желтую лисичку ежевик желтый (*Hydnum repandum*), он и растет такими же группками, но только при взгляде сверху, потому что, сорвав его, сразу видишь, что под шляпкой находятся не жилки, как у лисички, а шипики, как и положено ежевикам. По вкусу ежевик довольно близок к лисичке, их вполне можно собирать и готовить в смеси.

**ЛОЖНАЯ ЛИСИЧКА** (*Hygrophoropsis aurantiaca*) отличается более тусклой шляпкой, ярко-оранжево-красным цветом пластинок и полостью (а не сплошной, как у настоящей лисички) ножкой. К тому же она, вопреки поверьям, съедобна и вреда не причинит. У желтой лисички встречается несколько редких разновидностей и форм (раньше их считали самостоятельными видами), например белая и аметистовая. Все они так же съедобны и вкусны.

Лисички растут всегда массово, большими группами, семьями, хороводами, рядами и кольцами, поэтому набрать полную корзину лисичек в период урожая — задача очень простая.

Мякоть лисичек отличается сильным и своеобразным, только им присущим вкусом и запахом, несколько напоминающим абрикос и сухофрукты (плюс нотки собственно гриба, т. е. октен-3-ола, земли и белого перца). И все-таки, несмотря на все восторги, нужно указать на тот факт, что она чуть кисловата и иногда горьковата. Кисловатый привкус всегда исчезает при термической обработке. Горечь обычно почти не чувствуется, когда лисичек немного и они жарятся совместно с другими грибами или сварены в супе. Но если вы жарите полную сковородку одних лисичек или, тем более, замораживаете их для длительного хранения, горечь в той или иной степени может проявиться. Именно поэтому наихудший способ переработки лисичек — замораживание свежих грибов<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> К примеру, невероятно дождливым и холодным летом 2017 года, когда я заканчивал работу над этим томом, я объездил Московскую, Тверскую, Новгородскую и Владимирскую области и даже заглянул краем глаза в Вологодскую. Вышедшие из берегов озера, разлившиеся реки и залитые водой леса. Повсюду в более или менее промышленном количестве до конца августа росли только желтые лисички. Южнее, там, где начинается лесостепь (Калужская, Тульская, Нижегородская, Пензенская и др.), ситуация была, конечно, получше, но все равно именно лисичка составляла основную товарную массу съедобных грибов.

<sup>2</sup> Горечи нужны лисичкам не для защиты от личинок насекомых, как думают многие, а для связывания влаги, необходимой для развития и существования долгоживущих плодовых тел. Чем суше сезон, тем больше в лисичках горечей, но при готовке они не почти не чувствуются, так как либо остаются связанными водой, либо разрушаются при термической обработке. При замораживании в сыром виде из-за кристаллизации воды горечи высвобождаются, и мы с вами чувствуем их в полном объеме. Если же лисички перед замораживанием отварить, большая часть горечей разрушится, и мы получим продукт, приятный на вкус после размораживания.



В отличие от подавляющего большинства других грибов, в прохладном месте лисички могут храниться до пяти суток, а при температуре 1–2 °С — до двух недель. Плотность мякоти и готовность впитывать вкус и запах других продуктов делает желтую (и другие) лисички отличным ингредиентом для изготовления грибного варенья и грибных цукатов.

При заготовках лисичка используется для засолки, квашения, маринования, кислой заливки, консервирования, приготовления грибной икры, неплоха для сушки. Если вы решили заморозить лисички на зиму, их обязательно нужно предварительно отварить. Из мороженых лисичек можно приготовить различные закуски, салаты, рагу и многие другие вторые блюда. Благодаря упругой мякоти очень хороши мороженые лисички для тушения и запекания, из них получаются прекрасные начинки. Лисички используются даже для приготовления грибного варенья.

Наилучший способ *засолки* — горячий с отвариванием около получаса.

Как грибы с плотной мякотью, при *мариновании* лисички отваривают около получаса. При этом надо следить, чтобы грибы не переварились и маринад не помутнел. Наиболее оптимальный вариант мариновки лисичек следующий. У лисичек ножки отрезают в том месте, где начинаются пластинки. Очищенные и промытые грибы отваривают в подсоленной воде в течение 20 минут, после чего их откидывают, чтобы вода стекла. Маринад готовят отдельно. На 1 кг грибов берут 1/3 стакана 9%-ного уксуса, 1/3 стакана воды, 1 ст. л. соли. Эту смесь доводят до кипения. Затем опускают в нее отваренные грибы и варят еще 20–25 минут. Перед концом варки добавляют 1 ч. л. сахарного песка, 5 горошин душистого перца, лавровый лист, 2 шт. гвоздики и столько же корицы. По окончании варки грибы быстро охлаждают и перекладывают в банки.

*Жареные* или *варено-жареные* лисички можно заготовить на зиму. Для этого следует хорошо обжарить свежие или отваренные грибы в масле, разложить в порционные контейнеры, банки или полиэтиленовые пакеты и отправить в морозильную камеру на глубокую заморозку. Когда же вы захотите отведать вкусных жареных лисичек, разморозьте грибы (постепенно, при комнатной температуре) и добавьте их в процессе готовки в любое блюдо. Можно обжарить их дополнительно на сливочном масле в течение 15–20 минут.

*Сушеные* желтые лисички прилично теряют во вкусе и аромате, но все-таки сохраняют их достаточно, чтобы остаться одним из самых вкусных грибов. Перед готовкой сушеные лисички надо размочить. Воду от размачивания лучше не выливать — после фильтрации она пригодится для грибного супа или тушения. Если размачивать неохота или некогда, то к брошенным в кипяток сушеным лисичкам можно добавить щепотку пищевой соды, тогда они лучше разварятся.

И жареные, и размоченные сушеные лисички прекрасно подходят для грибных крем-супов, что постоянно используется в ресторанной кухне.

Лисички не очень хорошо сочетаются с рыбой и птицей, зато прекрасно «уживаются» с мясом, салом, шпиком и копченостями (поэтому в царской России их использовали и как компонент колбас). Жарить лисички лучше не на растительном, а на сливочном масле, тогда они приобретают более сладкий, благородный вкус. Более того, сливочное масло позволяет практически полностью сохранить вкус и запах лисичек, которые существенно теряются при термической обработке. Перед жаркой знающие люди некоторое время выпаривают лисички на сухой сковороде, выгоняя из них лишнюю жидкость. Жарятся они довольно быстро, в пределах 30 минут. Перед приготовлением грибного супа лисички также хорошо предварительно обжарить в сливочном масле с репчатым луком и морковью — это сохранит и даже приумножит их будущий вкус.

Сырые (не прошедшие термическую обработку) лисички используются в вегетарианских салатах на манер шампиньонов. Хороши сырые лисички и в холодцах, где, будучи тонко нарезанными, они дают прекрасный дополнительный привкус, отлично сочетаются с мясом или языком и заодно приносят готовому блюду особую красоту.

Свежая зелень (особенно петрушка) гармонизирует и цвет, и вкус рыжего грибного блюда. Усиливают приятные вкусовые ощущения и пряные травы: майоран, орегано (душица), базилик. Можно смело добавить их к лисичкам, но не слишком много, по шепотке. Лисички отлично гармонируют с молодой вареной картошкой и сметаной.

Лисичка, пожалуй, единственный гриб, который, помимо трюфелей, *годится в свежем виде для настаивания на крепком алкоголе* (остальные идут только сушеными). Разбавленный спирт, самогон двойной перегонки или водка прекрасно ароматизируются этим грибом и приобретают характерный лисичковый вкус и аромат. Для приготовления напитка нужно заполнить свежими (не мытыми!) желтыми лисичками половину имеющейся емкости и залить ее до верха крепким алкоголем, после чего выдержать в темном и теплом месте не менее двух месяцев. Я слышал от одного итальянского шеф-повара, хорошо разбирающегося в европейской грибной кухне, что во Франции свежие лисички настаивают на коньяке или арманьяке, но ни найти текст рецепта, ни попробовать такой напиток мне пока не довелось.

Блюда из желтых лисичек великое множество, причем европейская кухня существенно отличается от российской. Поэтому я приведу лишь небольшое количество либо классических, либо самых ярких и интересных рецептов.

## РЕЦЕПТЫ

### ЗАГОТОВКИ

#### Лисички холодной засолки

Грибы промыть, не допуская длительного нахождения в воде. Отрезать нижнюю часть ножек. Сложить лисички в тару для засолки шляпками вниз (так они дадут больше сока) слоями в 4–5 см, пересыпая каждый слой солью. Уложенные грибы накрыть тканью, кружком и поставить гнет такой массы, чтобы грибы покрылись рассолом примерно через час. Если жидкости будет недостаточно, добавить приготовить и долить дополнительный рассол (20 г соли на 1 л воды). Лисички будут готовы через 1,5 месяца.

*Лисички — сколько имеется, соль — 40–50 г на 1 кг грибов.*

#### Лисички бланшированные холодной засолки

Лисички очистить, промыть, отделить шляпки от ножек. Сложить в кастрюлю и залить кипятком, после чего сразу же откинуть на дуршлаг. Выложить лисички в тару для засолки слоями, пересыпая каждый слой солью. Поверх грибов положить нарезанный чеснок, предварительно ошпаренные кипятком зонтики укропа, поместить сверху гнет и убрать на 1 сутки в холодное место. Через сутки гнет снять, переложить лисички в банки и налить сверху подогретое растительное масло, так, чтобы оно полностью покрыло грибы. Закрыв банки крышками, убрать их в холодильник.

*Лисички — 3 кг, чеснок — 5–6 головок, соль — 120 г, зонтики укропа — по вкусу, растительное масло — по необходимости.*

#### Лисички горячей засолки

Лисички очистить, промыть проточной водой и отварить в течение 15–20 минут, после чего снова промыть и откинуть на сито или дуршлаг и дать остыть. Очищенные зубчики чеснока нарезать тонкими пластинками. На дно тары для засолки насыпать соль и укладывать отваренные лисички слоями (шляпками вниз), пересыпая каждый слой солью и чесноком. На верхний слой положить несколько зонтиков укропа и лавровые листья. Поверх грибов поместить кружок или тарелку и поставить гнет, оставить при комнатной температуре. Не более чем через неделю сока должно быть столько, чтобы он покрывал верхний слой грибов (в противном случае необходимо увеличить массу гнета). Лисички следует выдерживать при комнатной температуре около 1 месяца, после чего их нужно переместить в холодное место.

*Лисички — 2 кг, чеснок — 4–5 головок, соль — 100 г, укроп и лавровый лист — по вкусу.*

### Лисички солено-отварные

Грибы очистить и промыть. Поставить на огонь кастрюлю с водой, добавить половину соли и довести до кипения. Всыпать лисички, добавить гвоздику, лавровый лист, душистый и черный перец. Варить 20 минут. Переложить грибы в эмалированную посуду и залить рассолом, в котором они варились. Посыпать лисички оставшейся солью и нарезанным тонкими пластинками чесноком. Сверху положить гнет и убрать грибы в прохладное место на 2–3 суток. После этого довести лисички на медленном огне до кипения прямо в кастрюле и сразу же разложить по банкам.

*Лисички — 1 кг, соль — 4 ч. л., лавровый лист — 6–8 шт., гвоздика — 7–8 бутонов, чеснок — 5–6 зубчиков, черный и душистый перец (горошек) — по вкусу.*

### Лисички квашеные

Лисички очистить, промыть и замочить в холодной воде на 2 часа. В это время приготовить заливку. В кипяченой воде растворить сахар, соль, добавить обезжиренное кислое молоко или сыворотку. Вымоченные лисички выложить в тару для заквашивания, залить холодной кисло-сладкой заливкой и поставить под гнет. Выдержать при комнатной температуре 5–7 дней, после чего убрать на холод для созревания (не менее 4 недель).

*Лисички — сколько имеется; для заливки (на 1 л воды): соль — 70 г, сахар — 20 г, обезжиренное кислое молоко или сыворотка — 2 ст. л.*

### Лисички маринованные

Лисички почистить (ножки срезать) и помыть. Шляпки отварить в подсоленной воде 20–30 минут и откинуть на дуршлаг для обсушивания. Приготовить маринад. Воду с солью и уксусом довести до кипения, опустить в нее грибы и варить 20–25 минут. В конце варки добавить сахар и пряности. Во многих рецептах маринования рекомендуется добавить немного корицы, но лично мне это не очень нравится. Готовые лисички охладить, разложить по банкам и закрыть их (негерметично).

*На 1 кг лисичек: вода — 1/3 стакана, уксус (8 %) — 2/3 стакана, соль — 1 ст. л., сахар — 1 ч. л., душистый перец — 5 горошин, лавровый лист — 1 шт., гвоздика — 2 бутона, корица — по желанию.*

### Лисички, маринованные с луком и зеленью

Лисички очистить, промыть и поместить в кипящую подсоленную воду. Варить 10 минут после закипания, затем воду слить. Залить грибы водой еще раз и варить до готовности (25–30 минут). Отваренные грибы откинуть на дуршлаг и дать отвару стечь. Укроп промыть и мелко нарубить. Луковицу очистить и нарезать кольцами. Отваренные грибы перемешать с укропом и нарезанным луком, добавить перец и плотно уложить в чистые стерилизованные банки. Приготовить маринад. Вскипятить воду, добавить соль и сахар, размешать и снять с огня. Сразу же влить уксусную эссенцию и оставить до полного остывания, после чего залить маринад в банки с лисичками. Оставить грибы на 7–8 дней при комнатной температуре для пропитывания. После этого маринад следует слить в кастрюлю, довести до кипения и горячим влить в лисички снова, банки закрыть.

При желании грибы можно стерилизовать. Для этого после разливки прикрыть банки крышками и пастеризовать в водяной бане на небольшом огне 1 час. Закатать и перевернуть до остывания.

*Лисички — 2 кг, репчатый лук — 1 шт., укроп — 1 пучок, смесь молотого душистого и черного перца — по вкусу, лавровый лист — 1 шт.; для маринада: вода — 1,25 л, уксусная эссенция (25 %) — 100 мл, сахар — 1 ч. л., соль — 1 ст. л.*

### Лисички маринованные острые

Лисички почистить и промыть, ножки можно надрезать вдоль для лучшего пропитывания. Перец чили очистить от семян и нарезать тонкими колечками или полосками, лук-порей (белую часть стебля) — кружочками. Приготовить маринад. Вскипятить воду, добавить пряности (кроме перца чили), соль и сахар и варить еще 5 минут. Всыпать лисички и варить не менее 30 минут. После этого влить уксус, добавить перец чили и лук-порей и проварить в течение 10 минут. Выключить огонь и дать гри-

бам настояться около получаса. Лисички разложить в простерилизованные банки, закрыть крышками и укутать до остывания. Грибы будут готовы через 3 недели.

*Лисички — 1 кг, лук-порей (стебель) — 300 г, перец чили — 1 стручок, уксус (9 %) — 150 мл, вода — 2 л, сахар — 2 ст. л., соль — 2 ст. л., лавровый лист — 2 шт., гвоздика — 4 бутона, укроп (зонтики) — 3 шт., душистый перец — 5 горошин.*

### **Лисички маринованные «пикантные»**

Обработанные лисички опустить на 1 минуту в кипящую воду и откинуть на дуршлаг. Луковицы разрезать на четыре части, зубчики чеснока — пополам. Перец чили разрезать вдоль и очистить от семян, сельдерей нашинковать. В воду добавить уксус, соль, сахар, нарезанные овощи, черный перец, лавровый лист и можжевельник. Вскипятить и варить маринад 5 минут. В стерилизованные банки положить перец чили, чеснок и розмарин, заполнить банки грибами, залить горячим маринадом и закрыть. Хранить в прохладном месте.

*На 4 полулитровых банки: лисички — 1 кг, вода — 1 л, белый винный уксус — 400 мл, репчатый лук — 4 шт., сахар — 8–10 ч. л., сельдерей (корень) — 150 г, черный перец — 15–20 горошин, можжевельник — 15 ягод, лавровый лист — 10 шт., розмарин — 8 веточек (по 2 на банку), чеснок — 8 зубчиков (по 2 на банку), перец чили — 4 стручка (по одному на банку), соль — по вкусу.*

### **Лисички пряные, маринованные в мультиварке**

Лисички почистить и промыть и сложить в чашу мультиварки. Добавить воду, уксус и пряности, перемешать и выставить режим «Тушение» на 1 час. Готовые грибы плотно уложить в предварительно простерилизованные банки и залить маринадом. Сверху в каждую банку можно влить по 1 ст. л. растительного масла. Банки закатать, остудить и хранить в прохладном месте. При приведенном соотношении продуктов лисички получаются довольно острыми. Если вы хотите получить менее острые грибы, норму расхода уксуса можно снизить вдвое (при этом нужно добавьте столько воды, насколько меньше вы вольете уксуса, чтобы общее количество маринада не изменилось).

*Свежие лисички — 1 кг, уксус (9 %) — 1 стакан, вода — 1 стакан, укроп (сушеный) — 2 ч. л., корица (молотая) — 0,5 ч. л., гвоздика — 10–15 бутонов, черный перец — 20 горошин, соль — 2 ч. л.*

### **Икра из лисичек**

Лисички очистить и промыть. В кастрюлю влить воду, добавить соль и лимонную кислоту, довести до кипения и засыпать грибы. Варить на слабом огне, удаляя пену, до готовности грибов. Готовые лисички откинуть на дуршлаг и промыть, после чего пропустить через мясорубку. Выложить лисички в глубокую емкость, добавить подсолнечное масло, заправить разведенной в уксусе горчицей. Затем, если необходимо, немного досолить, добавить молотый черный перец и тщательно перемешать. Выложить икру в стерильные банки, прикрыть крышками и пастеризовать 1 час на слабом огне. Банки закатать, перевернуть и укутать до остывания. Хранить в холодном месте.

*Пропорция (на 1 кг лисичек): вода — 1 стакан, растительное масло — 100 мл, сухая горчица — 1 ст. л., уксус (5 %) — 5 ст. л., соль — 1 ст. л., лимонная кислота — 1,5 ч. л., черный перец (молотый) — по вкусу.*

### **Лисички в белом вине**

Очищенные и промытые лисички бланшировать 5 минут в слабо подсоленной и подкисленной лимонной кислотой воде. Откинуть на дуршлаг (снизу подставить кастрюлю, чтобы не потерять бульон), дать жидкости стечь. Горячие грибы разложить по стерилизованным банкам. Белое вино разбавить грибным отваром в пропорции 1:1 и залить в банки с лисичками. Пастеризовать в кипящей воде 40–45 минут, после чего закатать и укутать до остывания.

*Лисички — сколько имеется, вода — 1 стакан на 1 кг грибов, белое полусладкое вино — по необходимости, соль и лимонная кислота — по вкусу.*

### **Лисички варено-жареные**

Лисички очистить и замочить на 1–2 часа в холодной воде, после чего промыть. Отварить 5–10 минут в подсоленной воде, снимая образующуюся пену. Как только пена перестанет появляться, откинуть грибы

на дуршлаг и промыть под струей холодной воды; дать воде стечь. Переложить грибы на сковороду, выпарить влагу, после чего добавить растительное масло (примерно 2 ст. л. на среднюю сковороду) и обжаривать 15–20 минут до готовности. Переложить лисички в чистые стеклянные банки, закрыть крышками и убрать в холодильник.

*Лисички — сколько имеется, соль — по вкусу, растительное масло — по необходимости.*

### **Лисички жареные**

Лисички очистить и тщательно промыть. Выложить на сковороду и, не добавляя масла, слегка посолить и выпарить воду до полного подсушивания грибов. Добавить растительное или сливочное масло, хорошо посолить и жарить до полной готовности. Простерилизовать и просушить банки и крышки.

Готовые лисички уложить в банки, плотно трамбуя. Оставшееся масло равномерно разлить по банкам. На сковороде разогреть свиной жир, залить им сверху грибы, закрыть банки крышками, укутать и дать остыть (не переворачивая).

*Лисички — сколько имеется, соль — по вкусу, растительное (или сливочное) масло и свиной жир — по необходимости.*

## **ЗАКУСКИ, САЛАТЫ**

### **Икра из лисичек**

Лисички хорошо промыть, нарезать мелкими кусочками и варить около 20 минут. Затем охладить, пропустить через мясорубку, добавить жареный лук и хорошо перемешать (лук нужно жарить на растительном масле).

*Лисички — 300 г, репчатый лук — 2 шт., растительное масло — 4 ст. л., соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Грибная икра из свежих лисичек (болгарская кухня)**

Свежие лисички отварить, пропустить через мясорубку, добавить натертый на терке лук и растертый с солью чеснок, соль, перец и сметану. Перемешать и подавать в горячем или в холодном виде с горячим картофелем или в виде бутербродов на хлебных ломтиках с маслом.

*Лисички — 400 г, сметана — 100 г, репчатый лук — 1 шт., чеснок — 4–5 зубчиков, молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### **Лисички жареные**

Сало (лучше копченое) нарезать мелкими кубиками и обжарить на сильно разогретой сковороде около 5 минут. Добавить лисички (пропорция к салу 3–5:1). Когда грибы размягчатся и выпустят сок, слить его в отдельную посуду. Затем добавить растительное масло и жарить до готовности. За 10 минут до готовности добавить мелко нарезанный репчатый лук, посолить и поперчить. Готовые лисички переложить в отдельное блюдо, посыпать укропом. На сковороду, где жарились лисички, залить отделенный ранее сок, добавить обжаренную в масле муку, майонез, посолить, добавить укроп и прокипятить около 3 минут. Полученный соус подать отдельно.

### **Лисички по-деревенски с рубленным луком**

К очень мелко нарезанным лисичкам добавить сливочное масло или свиное сало. Посолить, поперчить, приправить рубленным репчатым луком. Затем на очень слабом огне продержать в течение 2 часов. Подавать в собственном соку.

### **Лисички по-венгерски**

Свежие лисички промыть, нарезать тонкими ломтиками. Слегка поджарить в масле репчатый лук, добавить к нему подготовленные грибы, залить сметаной, посолить, приправить красным перцем, мелко нарезанной петрушкой и тушить на слабом огне. Когда сок достаточно уварится, заправить лисички мукой и снова довести до кипения. Подавать с яичницей-глазуньей и гренками.



### Сырное кольцо с тушеными лисичками

Сыр натереть на мелкой терке, добавить сливки, размягченное сливочное масло, перец, соль и взбить массу в миксере до пышной нежной консистенции. Затем подмешать мелко нарезанные зелень укропа, кинзы и зеленый лук. Кольцевую форму смазать растительным маслом, наполнить сырной массой и охлаждать не менее 1 часа.

Лисички обжарить на сливочном масле и потушить в белом вине до готовности, можно вместе с луком-шалот. При подаче выложить кольцо на круглое блюдо, в центр положить грибы. Оформить зеленью петрушки.

*Сыр (рокфор или дор-блю) — 1 кг, тушеные в вине лисички — 400 г, сливочное масло — 200 г, растительное масло — 1 ч. л., сливки (10 %) — 1 стакан, лук зеленый — 2 пучка, зелень укропа, кинза и петрушка — по 1 пучку, перец красный (молотый) и соль — по вкусу.*

### Салат из малосольных лисичек

Свежие лисички нарезать небольшими кусочками, сыпать в эмалированную кастрюлю, залить подсоленной кипящей водой и варить 20 минут. Откинуть на решето, выложить в тарелку, заправить растительным маслом, солью, перцем, измельченной зеленью и чесноком, лимонной кислотой или уксусом. Через час грибы готовы к употреблению.

### Салат по-австрийски

Быстро и вкусно. Вареные лисички покрошить лапшой, приправить растительным маслом, толчеными сухарями и лимонной цедрой.

*Отваренные лисички — 100–150 г, растительное масло — 1–2 ст. л., толченые сухари — 1 ст. л., лимонная цедра — по вкусу.*

### Теплый салат с лисичками (немецкая кухня)

Подготовить и нарезать грибы на половинки. Срезать кожицу с грудинки, мелко нарезать мясо, сковороду разогреть, положить грудинку, обжарить до хруста, убрать из сковороды, положить в нее лисички, выпарить из них всю влагу, посолить и жарить до готовности. Несколько кусочков багета без корочки нарезать кубиком, в сковороде разогреть масло, обжарить на нем нарезанный чеснок до зарумянивания, убрать чеснок и положить хлеб. Обжарить до хруста. Крупно нарезать петрушку или листья салата, выложить в порционные тарелки, сбрызнуть маслом, выложить грибы, грудинку и сухарики.

*Лисички — 500 г, копченая грудинка или бекон — 100 г, белый багет — 2–3 кусочка, чеснок — 2 зубчика, растительное масло, зелень, молотый черный перец, соль.*

### Салат из сырых лисичек

Нарезать сырые чистые лисички (маленькие можно оставить целыми) на половинки или пластинками, помидоры — небольшими кусочками, чеснок — пластинками, репчатый лук (лучше красный или белый сладкий) — полукольцами. Добавить зелень и перемешать. Выдержать салат в холодильнике не менее 3 часов (идеально — оставить на ночь). Перед подачей заправить салат ароматным сыродавленным маслом из семян подсолнуха, добавить соль и свежемолотый черный перец. Хорошо подать с печеной картошкой.

*Соотношение репчатый лук — помидоры — лисички 1:3:6, чеснок, зелень, растительное масло, молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### Масло из лисичек

Лисички отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь, после чего грибы обсушить. Подготовленные лисички пропустить через мясорубку, слегка обжарить на сливочном масле, добавить пассерованный лук, посолить и поперчить по вкусу. Обжаренные грибы тщательно перемешать с размягченным сливочным маслом. Полученную массу завернуть в пищевую пленку или выложить в банки или формы и поставить для застывания в морозилку.

*Лисички — 500 г, сливочное масло — 300 г, репчатый лук — 2 шт., соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Лисички в пивном кляре**

Обжарить свежие лисички в пивном кляре во фритюре, полить соусом «Пармезан».

Для приготовления соуса смешать в блендере все перечисленные ингредиенты и поставить на 2 часа в холодильник.

*Лисички — 300 г.*

*Для кляра: пиво — 200 мл, мука — 300 г, яйцо — 4 шт., чесночное масло — 20 мл, растительное масло — 50 мл, пряности, соль и сахар — по вкусу.*

*Соус: сметана — 150 г, майонез — 75 г, пармезан (натертый) — 40 г, лимонный сок (свежевыжатый) — 1 ст. л., филе анчоуса (пюрированное) — 3 шт., крупно молотый черный перец — 0,5 ч. л.*

## **СОУСЫ**

### **Соус из соленых лисичек**

Грибы сначала вымачивают в холодной воде, чтобы меньше было в них соли, затем рубят их ножом или сечкой, заливают бульоном (любым), добавляют поджаренную муку и пассерованный лук. Доводят до кипения — и соус готов.

*Соленые лисички — 2 стакана, бульон — 2–3 стакана, мука — 2–3 ст. л., репчатый лук — 1 головка, соль и пряности — по вкусу.*

### **Соус из свежих лисичек**

Промытые свежие лисички измельчают на мясорубке, добавляют молоко, доводят до кипения, прибавляют сливочное масло и кипятят 10–15 минут.

*Лисички — 300 г, мука — 2 ст. л., молоко — 1–2 стакана, сливочное масло — 20–30 г.*

## **ПЕРВЫЕ БЛЮДА**

### **Борщ с лисичками и черносливом (украинская кухня)**

Промытые лисички отварить, вынуть из отвара и нарезать. Грибной бульон процедить и вскипятить. Нарезанную соломкой свеклу потушить в течение 1 час в небольшом количестве отвара, добавив немного томата. Нашинкованные лук, морковь и петрушку обжарить на растительном масле с мукой. В кипящий грибной отвар положить картофель и капусту. Когда он вновь закипит, добавить грибы, промытый и отваренный чернослив без косточек, тушеную свеклу, обжаренные овощи, лавровый лист, перец, сахар, соль и поварить еще несколько минут. Перед подачей на стол борщ посыпать зеленью петрушки.

*Свежие лисички — 400 г, свекла — 400 г, морковь — 200 г, репчатый лук — 100 г, корень петрушки — 20 г, картофель — 100 г, капуста — 100 г, чернослив — 10 шт., лавровый лист, молотый черный перец, сахар и соль — по вкусу.*

### **«Геленджикский» борщ с лисичками**

Невероятно скоростной и при этом очень вкусный борщ, который готовится максимум за 20 минут. Чуть недоваренная капуста в нем с непривычки может сперва показаться сыроватой или грубоватой, но потом «аль денте» вам несомненно понравится. Примерной пропорцией ингредиентов можно пользоваться из предыдущего рецепта.

Вскипятить воду (или бульон) в кастрюле, рассчитанной на нужное количество порций. Во вторую кастрюлю (меньшего размера) положить на дно сливочное масло, затем нашинкованный лук, натертые морковь и свеклу, картофель, нарезанный брусочками, измельченные свежие лисички (на Урале вместо них берут сыроежки), петрушку и укроп. Посолить по вкусу. После добавления пряностей тушить без

воды 8–10 минут при плотно закрытой крышке. После тушения готовые овощи и грибы опустить в кипящий бульон (или воду) и досолить по вкусу. Добавить томат-пасту и довести до кипения в закрытой посуде. Как только борщ закипит, положить в него тонко нашинкованную капусту и варить 5 минут. Заправить сметаной и подавать на стол.

### **Солянка из лисичек по-русски**

Мясо соединить с лисичками, пассерованным луком, свиным салом, солеными огурцами и каперсами, залить бульоном, добавить кориандр, прокипятить 10 минут и подавать со сметаной и перцем.

*Мясо (смесь колбасы, ветчины, почек и печени) — 200 г, свежие лисички — 100 г, репчатый лук — 100 г, соленые огурцы — 100 г, свиное сало — 25 г, каперсы — 1 ст. л., бульон — 1,5 л, кориандр, молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### **Тыквенный суп с лисичками (английская кухня)**

Разогреть большую сковороду на среднем огне. Растопить сливочное масло. Добавить лук и жарить до слегка золотистого цвета. Добавить чеснок и немного грибов, готовить в течение нескольких минут и отставить в сторону. Добавить тыкву, нарезанную кубиками, промытые свежие лисички, соль, перец и прочие пряности. Тушить до смягчения тыквы. Добавить воду, джин и белое вино. Варить на медленном огне еще 5–10 минут. Уменьшить огонь, перемешать суп миксером и добавить сливки. Посолить и поперчить.

*Лисички — 500 г, репчатый лук (нарезанный) — 1 шт., чеснок — 3 зубчика, растопленное сливочное масло — 2 ст. л., тыква (крупными кубиками) — 150 г, имбирь (сушеный) — 1/8 ч. л., кумин (сушеный) — 1/8 ч. л., черный перец — 1/4 ч. л., корица — 1 щепотка, душистый перец — 1 щепотка, соль — 0,5 ч. л., кайенский перец — 0,5 ч. л., вода — 1 л, джин — 2 ч. л., сливки — 120 мл, сухое белое вино — 60 мл.*

### **Суп из лисичек со шпиком**

Нарезать и истолочь шпик и тушить в нем мелко нарезанный лук до тех пор, пока он не станет полумягким. Свежие лисички промыть, смешать с луком и тушить 45 минут. Затем грибы залить 3 л кипятка, посолить и кипятить 30 минут. 1 ч. л. муки растереть со сметаной и заправить суп. При подаче на стол суп поперчить.

*Шпик — 250 г, лисички — 400 г, репчатый лук — 2 шт., мука — 1 ч. л., сметана — 1 ст. л., молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### **Суп из лисичек с луком**

Свежие лисички мелко нашинковать, перемешать с равным по весу количеством нарезанного репчатого лука и тушить в закрытой посуде 30–40 минут, добавив немного смеси сливочного и растительного масел. Затем залить кипятком, посолить по вкусу и кипятить еще 20 минут. Заправить мукой и сметаной, довести до кипения и в горячем виде подавать на стол.

*Лисички — 300 г, репчатый лук — 150–200 г, мука — 2 ст. л., сметана — 4 ст. л.*

### **Картофельный суп с лисичками и шафраном с гренками**

В кастрюле разогреть ложку сливочного масла, добавить мелко нарезанный лук и обжарить его. Добавить очищенные и нарезанные кубиками картофель и морковь и очищенные лисички (мелкие — целиком). Помешивая, тушить несколько минут, затем влить бульон и добавить шафран. Довести до кипения и варить около 20 минут; приправить в конце солью и перцем.

Ливерную колбасу выжать из кишки в миску, приправить майораном и перцем, размешать. На сковороде разогреть топленое масло, подрумянить с обеих сторон ломтики хлеба и осушить на бумажном полотенце от лишнего жира. Смазать гренки ливерной колбасой и нарезать кубиками. Положить гренки в каждую порцию супа и подавать.

*Картофель — 700 г, лисички — 200 г, сливочное масло — 1 ст. л., лук-шалот — 3 шт., большая морковь — 1 шт., овощной бульон — 1,5 л, шафран — 1 щепотка, ливерная колбаса (хорошая!) — 150 г, майоран — 1 щепотка, темного ржаной хлеб — 4 ломтика, топленое сливочное масло — 2 ст. л., свежемолотый черный перец и соль — по вкусу.*

### Суп-пюре из кабачков с лисичками

Кабачки очистить, разрезать вдоль пополам, удалить семена, нарезать ломтиками, слегка обжарить на растительном масле. Влить бульон, довести до кипения и варить 10 минут. Охладить, протереть через сито вместе с бульоном. Затем добавить сметану, приправить солью, перцем, имбирем и, перемешав, вскипятить. Эстрагон мелко порубить. Лисички ошпарить, крупные нарезать, мелкие оставить целыми. Обжарить в оставшемся от жарки кабачков масле и посолить. При подаче положить в суп жареные лисички, посыпать рубленым эстрагоном.

### Крем-суп из лисичек со сливками

На сковороде разогреть оливковое масло. Добавить нарезанный кубиками лук и обжарить. Добавить сливочное масло и лисички и тоже обжарить. Бульон нагреть, добавить лисички. Все измельчить блендером, приправить перцем и солью. Подавать с каждую порцию супа с ложкой сливок, гренками и укропом.

*Лисички — 400 г, бульон с овощами — 1,5 л, репчатый лук — 1 шт., сливочное масло — 1 ст. л., оливковое масло — 1 ст. л., сливки — 3–4 ст. л., соль, укроп, гренки.*

### Крем-суп из лисичек (американская кухня)

Лисички хорошо промыть и обсушить. Одну горсть лисичек (тех что помельче) отложить в сторону. Оставшуюся часть лисичек и шалот порезать, обжарить в оливковом масле с веточкой тимьяна и зубчиками чеснока, слегка раздавленными ножом. Остудить, чеснок и тимьян вынуть. Лисички и шалот поместить в блендер, измельчить в пюре. Добавить грибной бульон. Пюре вернуть в кастрюлю. Оставшиеся лисички обжарить целиком на оливковом масле. Перед тем как снять — посолить, поперчить, добавить мелко порубленный чеснок и петрушку. Пюре из лисичек разогреть, добавить в него сливки, посолить и поперчить. Крем-суп выложить в тарелку, сверху — обжаренные лисички, украсить веточкой тимьяна.

*Лисички — 700 г для пюре и 100 г для украшения, лук-шалот — 200 г, бульон (желательно из сушеных белых грибов) — 50 мл, сливки — 50–70 мл, чеснок — 3–4 зубчика, тимьян — 2 веточки, оливковое масло — 50 мл, петрушка — 3–4 веточки, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

### Котлеты из лисичек и картофеля

Лисички очистить и промыть, отварить их в слегка подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг и мелко нарубить. Сварить картофель, очистить от кожуры, охладить и измельчить на крупной терке. Натереть или мелко изрубить вареную морковь. Смешать грибы, картофель и морковь (1:1:1), добавить 1 сырое яйцо, мелко нарезанную зелень петрушки, соль и черный перец. Тщательно вымешать и сформовать котлеты. Обваливать их в муке, смочить в яйце и поджарить. Подавать с салатом.

### Рубленые котлеты, фаршированные лисичками

Котлеты обваливать в панировочных сухарях и тщательно расплющить при помощи ножа. На каждую котлету положить горку нарезанных тушеных лисичек, покрыть их краями котлетной массы и сформировать. Затем обжарить до образования румяной корочки. На гарнир подать томатный соус или соус с луком и отварной картофель.

*Котлеты — 4–5 шт., свежие лисички — 200 г, жир — 2–3 ст. л., репчатый лук — 1 шт., панировочные сухари, соль.*

### Пельмени из лисичек

Лисички мелко порубить, обжарить в сливочном масле, потушить в сметане и добавить жареный лук. Можно приступать к изготовлению пельменей. Согласно традициям славянской кухни, пельмени из лисичек подают со сметаной или с холодным молоком.

*Свежие лисички — 500 г, сметана для тушения — 1 стакан, репчатый лук — 1–2 шт., соль и молотый черный перец — по вкусу.*

Из лисичек можно готовить и комбинированные фарши (они годятся не только для пельменей, но и для пирожков), например:

### **Фарш из лисичек с чесноком**

Лисички отварить до полуготовности в подсоленной воде, мелко нарубить, добавить растертый чеснок и смешать с мясным фаршем.

*На 500 г лисичек — 200 г мясного фарша, приготовленного на молоке, и 2 зубчика чеснока.*

### **Фарш из лисичек с томатной пастой**

В лисички, тушенные с томатной пастой, добавить обжаренный лук и белый хлеб, размоченный в молоке. Перемешать и довести до нужной густоты.

*На 250 г свежих лисичек — 2 ст. л. томат-пасты, 1 луковица и 1 ломтик пшеничного хлеба, размоченного в молоке.*

### **Равиоли с крапивой и лисичками (итальянская кухня)**

Муку для теста просеять, смешать с солью и добавить все остальные ингредиенты теста. Вымесить крутое тесто, завернуть в пленку и убрать на 30 минут в холодильник. Для начинки лук-шалот мелко нашинковать, обжарить на сковороде с 1 ст. л. сливочного масла до прозрачности, добавить свежие рубленые листья крапивы, перемешать, приправить солью и перцем, переложить в миску и дать немного остыть. Лисички промыть холодной водой и обсушить на кулинарном полотенце. Картофель отварить в мундире, затем дать остыть, очистить, размять и протереть через сито. Добавить яйцо и начинку из крапивы и лука. Тонко раскатать тесто, с помощью круглой формы или стакана вырезать из него кружки. Положить на каждый кружок по 1 ч. л. начинки, сложить кружок пополам, края защипать. Выложить равиоли на противень и дать подсохнуть около получаса. Отваривать в подсоленной кипящей воде, пока не всплывут.

Лисички обжарить на оставшемся масле, приправить солью и перцем. Готовые равиоли разложить по тарелкам, сверху уложить лисички. Полить соком, оставшимся от жарки грибов.

*Для начинки: лук-шалот — 2 шт., яйцо — 1 шт., сливочное масло — 60 г, листья крапивы (еще лучше — молодые побеги) — 200 г, свежие лисички — 200 г, картофель (среднего размера) — 3 шт., соль — по вкусу.*

*Для теста: мука — 280 г, оливковое масло — 1 ст. л., манная крупа — 50 г, крупное яйцо — 3 шт. (или 4 обычных), мелкая морская соль — 1 ч. л., холодная вода — 1 ст. л.*

### **Тушеные лисички**

Лисички промыть и нарезать тонкими ломтиками. Очищенный лук, нарезанный кубиками, обжарить на разогретом жире, добавить грибы, влить 2–3 ст. л. воды и тушить под крышкой. Готовые грибы посыпать мукой, вскипятить (должны получиться густыми), добавить соль, перец, сметану, укроп и петрушку, смешать и положить в салатник. Подавать с картофелем, кашей, картофельными клецками и т. п.

### **Лисички, тушенные с яблоками и зеленью**

Лисички разрезать на 2–4 части (самые маленькие можно оставить целыми) и потушить в сливочном масле. Через несколько минут к грибам добавить яблоки и продолжать тушить. Добавить муку, разведенную в воде (или овощном или грибном отваре), и проварить. Затем добавить сметану, довести до кипения и заправить зеленью.

*Свежие лисички — 500 г, сливочное масло — 2–3 ст. л., кислые яблоки — 2–3 шт., мука — 1 ст. л., вода или отвар — 0,5 стакана, сметана — 0,5 стакана, соль, укроп или зелень петрушки.*

### **Капуста, тушенная с лисичками**

Для этого рецепта можно использовать и квашеную капусту, предварительно хорошо ее промыв и отжав. Если взять свежую, то ее надо нашинковать, перетереть с солью и уксусом, дать немного



постоять и, отжав, поставить тушить на подсолнечном масле до полуготовности. Подготовленные свежие лисички обжарить на подсолнечном масле до полуготовности, после чего смешать с капустой. Поджарить на подсолнечном масле мелко нарезанный лук, всыпать обжаренную пшеничную муку, добавить сметану, довести до кипения и влить в капусту с грибами. Перемешать и тушить 10–15 минут.

*Свежая капуста — 1,2 кг (или 1 кг квашеной), лисички — 500–600 г, подсолнечное масло — 3–4 ст. л., репчатый лук — 2 шт., мука — 1 ст. л., сметана — 0,5 стакана, уксус (3 %) — 1 ст. л., молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### **Гуляш из лисичек**

Крупные лисички разрезать пополам, маленькие оставить целыми. Сложить в эмалированную кастрюлю, влить холодную воду, вскипятить, посолить и проварить 5–10 минут. Отвар слить. Лук и сладкий перец очистить, вымыть, порезать: лук — полукольцами, перец — соломкой. В раскаленную сковороду влить растительное масло, разогреть его, положить лук и грибы, слегка обжарить. Затем добавить подготовленный сладкий перец и тушить 25–30 минут. После этого положить в грибы муку и сметану, заправить молотым перцем, солью, перемешать и тушить не менее 15 минут, положив в самом конце сливочное масло. На стол гуляш подают горячим, на сковороде.

### **Рагу из лисичек и сыроежек**

Сыроежки и лисички отлично сочетаются друг с другом не только по вкусу, но и как грибы, обладающие плотной мякотью.

Обжарить по отдельности в масле: нарубленные грибы, нарезанные кубиками морковь с репой, нашинкованный лук. Затем положить в кастрюлю вместе с тонкими кружками сырого картофеля, залить кипятком, томатным пюре и тушить до готовности. Посыпать укропом, добавить сметаны и еще раз хорошо прокипятить.

*Смесь лисичек и сыроежек — 500 г, растительное масло — 2–3 ст. л., морковь, репа и репчатый лук — по 1 шт., картофель — 500 г, сметана — 1 стакан, молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### **Запеканка из лисичек и баклажанов**

Лисички отварить в кипящей подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Баклажан, предварительно почистив, нарезать кружками, посолить и дать постоять 5 минут. Очищенный лук и чеснок тонко нарезать. Помидор порезать кубиками. Быстро обжарить лук и чеснок в растительном масле на среднем огне до мягкости. Затем, добавив помидоры и баклажаны, тушить все вместе на среднем огне 5 минут. В смазанную форму для выпечки выложить на дно слой вареных лисичек, сверху выложить обжаренные овощи. Залить все смесью из яиц и бульона (2 яйца на 200 мл бульона), сверху посыпать сыром. Поместить форму в разогретую духовку и выпекать 20 минут при 200 °С. Готовую запеканку слегка остудить, вынуть из формы и нарезать на кусочки.

### **«Рагу лесоруба» (финская кухня)**

Вскипятить в кастрюле воду и растворить в ней кубик мясного бульона. В кипящий бульон мелкими ломтиками нарезать картофель, морковь и цветную капусту. Дать овощам провариться 5 минут, после чего добавить горох и немного томат-пасты. Плотно прикрыть кастрюлю крышкой и довести овощи до готовности. Нарезанные лисички и лук колечками подрумянить на сливочном масле и добавить молоко. Плавленный сырок небольшими кусочками добавить в кипящий молочный бульон, после чего в бульон ввести довольно обильное количество пряностей. Осторожно помешивая овощи, влить молочный бульон в кастрюлю. Сверху рагу украсить ломтиками помидоров, посыпать петрушкой и подавать в горячем виде.

*Вода — 0,5 л, мясной бульонный кубик — 1 шт., картофель, морковь и цветная капуста — по 200 г, свежий зеленый горох — 1 горсть, томат-паста — 2 ст. л., свежие лисички — 200 г, репчатый лук — 1 шт., сливочное масло — 20 г, молоко — 100 мл, плавленный сырок (типа «Дружбы») — 1 шт., пряности и соль — по вкусу, помидоры и петрушка для украшения.*

**Спагетти с лисичками (итальянская кухня)**

Соединить оливковое масло со сливочным (1:1 по объему), обжарить мелко нарезанный чеснок в течение 2–3 минут, добавить подготовленные лисички, поперчить, посолить и тушить 15–20 минут. Влить сливки и готовить до загустения. Добавить к грибной смеси отваренные спагетти, перемешать, прогреть, выложить в тарелки и посыпать перед подачей сыром и зеленью.

**Крупеник с лисичками**

В эмалированном чугушке прогреть до подрумянивания измельченный лук и рис, добавить мясной бульон и прокипятить на медленном огне в течение 20 минут. Добавить обжаренные лисички, перемешать, посолить и поперчить. Подавать с тертым сыром или томатным соусом.

*На 300 г обжаренных лисичек — 2 луковицы и 1 стакан риса.*

**Омлет с лисичками**

Лисички нарезать на средние кусочки, лук — тонкими полукольцами. Можно добавить нарезанный полукольцами сладкий болгарский перец. Обжарить лук до появления запаха, засыпать к нему грибы. Тушить на среднем огне, иногда помешивая, пока из лисичек не потечет сок, а потом не выпарится. Посолить, добавить пряности. Залить лисички взбитыми яйцами с солью. Запекать грибной омлет с лисичками под крышкой на небольшом огне.

**Картофельно-грибная запеканка**

Лисички промыть, обсушить, крупные разрезать пополам, очистить и нарезать некрупными брусочками картофель, порубить зелень. Сливочное масло растопить в глубокой сковороде, положить грибы и обжарить их до готовности. Смазать сливочным маслом форму для запекания, перемешать жареные грибы с сырым картофелем, выложить в форму, посолить и залить сверху сметаной. Готовить запеканку 40 минут при температуре 180 °С.

*Лисички — 500 г, сметана (20 %) — 300 мл, сливочное масло — 30 г, картофель (средний) — 6 шт., зелень и соль — по вкусу.*

**Рыбная запеканка с лисичками (финская кухня)**

Рыбное филе натереть лимоном, уложить на сковороду, смазанную жиром, добавить обжаренные лисички, сверху поместить ломтики свежего помидора и измельченные листочки петрушки, залить сливками и запечь в духовке. Перед подачей посыпать тертым твердым сыром.

*На 2 порции: рыбное филе — 200 г, свежие лисички — 300 г, помидор — 1 шт., сливочное масло — 10–15 г, зелень петрушки — 10 г, сливки (20 %) — 100 мл, соль — по вкусу.*

**Окунь, жаренный с лисичками под грибным соусом**

Крупных окуней (от 1 кг) нарезать кусками, посыпать пряностями и дать немного постоять, затем обваливать в муке, обжарить, подрумянивая с обеих сторон, и уложить на блюдо. Сливочное масло растопить, спассеровать в нем муку до золотистого цвета, добавить грибной отвар, сметану, вино, тертое яблоко и пряности, прокипятить. Под конец добавить яичный желток. Куски рыбы залить полученным соусом, сверху положить отваренные в собственном соку целые или разрезанные пополам лисички. При подаче на стол все продукты должны быть горячими. На гарнир приготовить отварной картофель или картофельное пюре и салат из редиса.

*Очищенные окуни — 1 кг, мука для обваливания, сливочное масло для обжаривания, соль и пряности — по вкусу; отваренные в собственном соку лисички — 100–125 г (получается из примерно 250 г свежих).*

*Для соуса: сливочное масло — 1 ст. л., соль — по вкусу, мука — 1 ст. л., грибной отвар (на сушеных белых грибах или сморчках) — 0,5 стакана, сметана — 0,5 стакана, сухое белое вино — 1 ст. л. (можно заменить таким же количеством лимонного сока), кислое яблоко — 1 шт., яичный желток — 1 шт.*

### Рубленая рыба, фаршированная лисичками

Очищенное от кожи рыбное филе пропустить через мясорубку, добавить размоченный в молоке или отваре белый хлеб, сырое яйцо, растопленное масло, приправы и взбить до образования вязкой однородной массы. Приготовить фарш: рубленые лук и грибы обжарить в сливочном масле, перемешать с измельченной зеленью петрушки и рубленым яйцом. Рыбную массу выложить на посыпанную толчеными сухарями доску и раскатать слоем толщиной 1 см; положить на нее грибной фарш и завернуть рулетом. Можно приготовить один большой или несколько маленьких фаршированных рулетов. Большой рулет нужно запекать в духовке, маленькие рулеты можно обжарить в сковороде в большом количестве растительного масла. На гарнир подать отварной картофель или рис.

*Рыбное филе — 500 г, молоко или отвар — 1 стакан, яйцо — 1 шт., черствый белый хлеб — 2–3 ломтика, сливочное масло — 1–2 ст. л., толченые сухари — 3 ст. л., молотый черный перец и соль — по вкусу.*

*Для фарша: свежие лисички — 200 г, сливочное масло — 2–3 ст. л., репчатый лук — 1 шт., вареное яйцо — 1 шт., зелень петрушки, растительное масло, соль — по вкусу.*

### Фрикасе из мидий с лисичками в белом вине (греческая кухня)

Лук и чеснок мелко нарезать. Растопить половину сливочного масла и обжарить лук с чесноком до мягкости. Добавить лисички и жарить до готовности около 10 минут. Влить белое вино, довести до кипения и готовить на сильном огне 8–10 минут. В это время мелко порубить зелень петрушки. Добавить к лисичкам оставшееся сливочное масло, мясо мидий и петрушку. Посолив и поперчив по вкусу, готовить фрикасе еще 3–4 минуты. Готовое фрикасе из мидий и лисичек выложить на блюдо и подать в горячем виде. Вместо мидий можно использовать другие нарезанные морепродукты (креветки, кальмары, каракатиц, мясо рапаны и т. п.) или их смесь.

*Лисички — 600 г, репчатый лук — 1 шт., чеснок — 1 зубчик, сливочное масло — 100 г, сухое белое вино — 50 мл, петрушка — 1 пучок, мидии (мясо) — 500 г, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### Гребешки с лисичками

В смеси из оливкового и сливочного масла обжарить лук, лисички, гребешки, добавить чеснок и соль с черным перцем. Уложить по кругу блюда листья салата, сверху выложить обжаренные гребешки с лисичками и украсить резаной петрушкой.

*Гребешки (очищенные) — 500 г, свежие лисички — 350 г, репчатый лук (мелко рубленый) — 2 ст. л., чеснок (рубленый) — 4 ч. л., сливочное масло — 20 г, оливковое масло — 4 ч. л., салат-латук — 50 г, петрушка — 1 пучок, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### Цыпленок с сельдереем и лисичками в пиве (немецкая кухня)

Тушку цыпленка разделить на четыре части и на несколько часов погрузить в маринад из пива, нарезанного кольцами лука, нарезанной на кружочки моркови, чеснока и лаврового листа. Затем куски вынуть, обсушить и обжаривать на сковороде с жиром, кусочками сала, луком и лисичками. Когда мясо покроется золотистой корочкой, облить его одной чашкой процеженного и подогретого маринада. Окончательно дожарить вместе с картофелем. При подаче посыпать петрушкой.

*Цыпленок — 1 шт., сало (кубиками) — 50 г, репчатый лук — 5 шт., свежие лисички — 1 стакан, светлое пиво — 500 мл, картофель (нарезанный мелкими кубиками) — 500 г, морковь — 2 шт., чеснок — 1 зубчик, сливочное масло — 2 ст. л., лавровый лист, петрушка (зелень) и соль — по вкусу.*

### Тушеные куриные желудки с картофелем и грибами (румынская кухня)

Лисички промыть, крупные порезать. Картофель очистить, нарезать кубиками. Куриные желудки промыть, удалить желтые пленочки и еще раз промыть. Если желудки большие, разрезать их на 2–3 части. Залить водой, добавить лавровый лист и варить около 2 часов, пока они не станут мягкими. Когда желудки будут готовы, добавить в кастрюлю лисички, влить немного кипяченой воды и посолить. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить около 15 минут. Добавить картофель, варить еще около

15 минут. Для заливки смешать сметану с яйцом, перелить в кастрюлю, быстро размешать и снять блюдо с плиты.

*Куриные желудки — 700 г, лисички — 400 г, картофель — 4 шт., сметана — 3 ст. л., яйцо — 1 шт., соль, лавровый лист и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Жареный язык с лисичками**

Свиные языки отварить до готовности, нарезать ломтиками и обжарить на растительном масле. Мелкие лисички отварить в подсоленной воде с добавлением лимонного сока, чтобы не менялся цвет. Широкую тарелку выстлать листьями салата. В центре тарелки выложить лисички, полить их польским соусом и посыпать зеленым укропом; обжаренный язык выложить по краю тарелки.

Для приготовления польского соуса (это тот самый соус, который так хорош для отварного судака) яйцо отварить вкрутую. Еще не остывший желток растереть со сливочным маслом, белок мелко порубить и все перемешать. Если соус окажется слишком густым, разбавить его 10%-ными сливками.

*Свиной язык — 200 г, свежие лисички — 200 г, яйцо — 1 шт., сливочное масло — 50 г.*

### **Баранина с фасолью и лисичками**

Баранину нарезать кубиками и вместе с нарубленным репчатым луком и дольками помидоров обжарить до полуготовности. Положить в горшочек. Добавить нарезанные стручки фасоли, горячую воду, соль, перец и тушить на слабом огне. Свежие лисички нарезать ломтиками и тушить до мягкости. Затем добавить томат-пасту, взбитое со сметаной яйцо и пшеничную муку. Продолжать тушить еще 5–6 минут. Переложить в горшочек с бараниной, посыпать тертым сыром и на несколько минут поставить в умеренно нагретую духовку.

*Баранина — 250 г, стручковая фасоль — 300 г, свежие лисички — 200 г, репчатый лук — 1 шт., томат-паста — 20 г, помидоры — 2 шт., сливочное масло — 30 г, яйцо — 0,5 шт., пшеничная мука — 10 г, сметана — 2 ст. л., тертый сыр, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Говяжьи ребрышки, тушеные с лисичками**

Ребрышки нарезать за звенья (кусочки с 1 косточкой), дно кастрюли залить маслом (слой 0,5 см) и выложить мясо. Засыпать луком, нарезанным полукольцами. Включить огонь, залить ребрышки прохладной водой (примерно 1 стакан) и довести до кипения. Тушить на небольшом огне под полукрышкой 1,5 часа. Посолить. Пока тушатся ребрышки, промыть лисички (крупные грибы разрезать на 2–3 части). Чеснок нарезать на пластинки, помидор — на небольшие кубики. Засыпать овощи и лисички к мясу и тушить еще 30 минут, иногда помешивая. Подавать горячим или охлажденным, посыпав зеленью.

*Говядина на косточке (ребрышки) — 500–700 г, свежие лисички — 200 г, репчатый лук — 1–2 шт., чеснок — 2–3 зубчика, помидор — 0,5 шт., растительное масло, зелень (петрушка, укроп или базилик), соль.*

### **Кролик с лисичками**

Лисички обжарить, после чего добавить сливки и тушить 5 минут. Кролика подержать в проточной воде 2–3 минуты, обсушить, разрезать на порционные кусочки, обжарить и положить в сотейник. Добавить соль, перец, мускатный орех, воду и тушить на среднем огне 30 минут. Добавить лисички, измельченный зеленый лук и довести до готовности. Для гарнира отварить в подсоленной воде, а затем обжарить морковь, цветную капусту, брокколи и горошек. Когда овощи поджарятся, сбрызнуть их соком лимона. Готового кролика выложить на блюдо вместе с гарниром и украсить зеленью петрушки.

*Для основного блюда: лисички — 500 г, репчатый лук — 300 г, растительное масло — 0,5 стакана, кролик — 1,5 кг, зеленый лук — 1 пучок, сливки — 1 ст. л., соль, молотый черный перец, тертый мускатный орех и зелень петрушки — по вкусу.*

*Для гарнира: капуста брокколи — 200 г, цветная капуста — 200 г, морковь — 200 г, зеленый горошек — 200 г, сок 1 лимона, соль — по вкусу.*

### Лисички с мясом (корейская кухня)

Мясо нарезать кусочками 2×4 см и хорошо перемешать с очень сильно измельченным чесноком, сахаром, солью, жгучим красным перцем (чили) и зеленью. Прикрыть крышкой и оставить на 1 час. Лисички очистить, порезать, обжарить в масле, добавить воду и тушить до готовности. Мясо залить 1 л воды, добавить лук, оставшееся масло и жидкость от тушения грибов. Все плотно прикрыть крышкой и на сильном огне тушить до готовности. За 10 минут до готовности прибавить лисички. Муку развести водой и добавить в подливку, смешать с остатками масла. Подавать с рассыпчатым рисом.

*Говядина — 500 г, лисички — 500 г, чеснок — 2 зубчика, сахар — 1 ч. л., зелень — 2 ст. л., репчатый лук — 1 шт., сливочное масло — 3–4 ст. л., пшеничная мука — 2 ст. л., молотый красный перец и соль — по вкусу.*

## КОЛБАСЫ

### Колбаса «Хуторская с лисичками» на белом вине

Лисички почистить, промыть и обсушить. Пропустить через мясорубку две части свинины и одну часть говядины вместе с грибами. Добавить к фаршу соль, перец, селитру и тмин (можно положить также несколько измельченных стручков высушенного острого перца). Смесь вымесить, добавляя время от времени по 0,5 кофейной чашечки белого вина, и выдержать одну ночь. На другой день туго набить смесь в свиные, бараньи или говяжьи кишки, предварительно замоченные в воде, сформировать колбаски длиной 25–30 см, перевязать их с двух сторон и повесить для сушки. Через 2–3 дня начать вальцевание скалкой и повторять его в течение 10–12 дней подряд. Затем поместить колбаски между двух досок под грузом и выдержать в таком виде несколько дней, следя за тем, чтобы они не поломались. При появлении плесени колбаски погрузить в сильно соленую воду, отцедить и обсушить полотенцем. После сушки колбаски следует прокоптить дымом сухих трав или опилок.

*На 1 кг мясной смеси (на 2 части свинины — 1 часть говядины): лисички — 300 г, соль — 30 г, душистый и черный перцы (молотые) — по 8 г, селитра — 1 г, тмин — 4 г.*

### Колбаса «Степная с лисичками»

Лисички мелко нарубить, обсушить на горячей сковороде, после чего обжарить в сливочном масле. Свинину и говядину без костей и соединительной ткани нарубить, сало мелко нарезать. Смешать мясо и грибы, добавить соль, молотые черный и красный перцы, селитру и сахар. Размешать смесь и набить (не очень туго) узкие свиные кишки. Перекручивая кишки, оформить колбаски небольших размеров. Поместить их на стол и придавить доской, выдержать под грузом 2 дня, затем высушить в течение 4–5 дней в вентилируемом помещении и прокоптить.

Подавать вареной или жареной с картофельным пюре или квашеной капустой.

*Свинина — 2 кг, говядина — 1,5 кг, сало — 1 кг, обжаренные лисички — 0,5 кг, соль — 120 г, селитра — 5 г, сахар — 20 г, молотый черный перец — 15 г, молотый красный перец — 3 г.*

## ВЫПЕЧКА

В выпечке лисички отлично сочетаются с зеленым луком, поэтому ему всегда нужно отдавать предпочтение перед репчатым.

### Пирожки из лисичек с картофелем

Отварить лисички 5–6 минут, нарубить их и смешать с мелко рубленым картофелем; прибавить сметану и прокипятить смесь 5–10 минут. Если фарш недостаточно густой, добавить толченых сухарей. Изготовить пирожки, смазать их яичной смесью или сметаной и выпекать в духовке до подрумянивания.



### Мясные пирожки с лисичками

Мясной фарш припустить со сливками или сметаной, рубленые лисички потушить с солью и перцем в сметане. Добавить зеленый лук или свежий (не жареный!) репчатый лук. Изготовить пирожки, смазать их яичной смесью или сметаной и выпекать в духовке до подрумянивания.

*Мясной фарш — 3 стакана, лисички (измельченные) — 2 стакана, сметана — 1–2 стакана, рубленый зеленый лук — 1 стакан (или 2–3 шт. рубленого репчатого лука), молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### Картофельный пирог с лисичками

Очищенный картофель отварить, размять, смешать с яичными желтками и взбитыми белками. Приготовить фарш из свежих лисичек с жареным зеленым луком и сметаной, смешанной с мукой. Две трети картофельной массы положить на глубокую сковородку, смазанную маслом. Сверху на слой картофельной массы положить грибной фарш. Из остальной массы сделать толстый валик и уложить его по краю сковородки. Валик смазать взбитым яйцом. Пирог запечь в духовке.

*Свежие лисички — 200 г, рубленый зеленый лук — 1 стакан (или 2 шт. репчатого лука), сливочное масло — 2 ст. л., сметана — 1 ч. л., соль.*

*Для фарша: картофель — 600 г, яйцо — 4 шт., мука — 1 ч. л., соль.*

### Пирог с зеленым луком, солеными лисичками и вареным яйцом

На приготовленный сочень дрожжевого теста положить фарш, состоящий из рубленого зеленого лука, рубленых вареных яиц и рубленых соленых лисичек. Заправить растительным маслом, солью, перцем и выпекать.

*Соленые лисички (рубленые) — 2 стакана, рубленый зеленый лук — 2 стакана, яйцо — 2 шт., растительное масло — 4 ст. л., соль и перец — по вкусу.*

### Сметанный пирог с лисичками

Перемешать яйцо и сметану, затем добавить размягченное масло и соль, перемешать, всыпать муку, замесить мягкое тесто, накрыть его и оставить на 15 минут, после чего обминать до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к рукам. Подготовить грибы (крупные разрезать на несколько частей), в сковороде разогреть сливочное масло, выложить грибы и жарить до зарумянивания, затем поджаренные грибочки порубить мелко, треть отложить, остальные перемешать с желтком и сметаной, подсолить. Тесто разделить на две неравных части: большую раскатать в круг диаметром больше формы для пирога и толщиной около 8 мм, выложить в форму, припудренную мукой, сделать бортики. Выложить на тесто отложенную треть грибов без добавок, на них — уже перемешанные со сметаной грибы, сверху накрыть раскатанной в круг меньшей частью теста, защипнуть края. Смазать пирог сверху слегка взбитым белком, посыпать его кунжутом и запекать 20 минут в разогретой до 200 °С духовке, после чего выдержать до готовности при температуре 180 °С.

*Для теста: мука — 400 г, сметана — 200 г, сливочное масло — 100 г, яйцо — 2 шт., соль — 0,5 ч. л.*

*Для начинки: свежие лисички — 1 кг, яичный желток — 1 шт., сметана — 2–3 ст. л., сливочное масло для жарки грибов, соль.*

*Для оформления пирога — яичный белок, кунжут.*

## ВАРЕНЬЕ И СЛАДОСТИ

### Варенье из желтых лисичек по-галицийски

Положить в миску грибы, сахар, ваниль и корицу. Оставить их замачиваться на ночь. На следующее утро переложить все содержимое в кастрюлю и добавить чашку воды. Варить на малом огне в течение 1 часа. Потом добавить очищенное и измельченное яблоко и варить еще 30 минут. Спустя это время следует попробовать грибы на предмет готовности. Если они еще не слишком мягкие, следует увеличить время варки; если необходимо, добавить больше воды.

Затем грибы отбросить на дуршлаг и измельчить в миксере до консистенции мармелада. Для пастеризации следует немедленно перелить полученное пюре еще горячим в стерилизованные стеклянные банки, закрыть герметично и поставить вниз крышками остывать.

Варенье из лисичек подают к различным десертам и к мягким сырам.

*Желтые лисички — 1,5 кг, сахар — 400 г, ваниль — половина стручка, корица — 1 маленькая палочка, сок лимона — 3 ст. л., сладкое яблоко — 1 шт.*

### Цукаты из желтых лисичек

Грибы промыть, почистить, разрезать порционными кусочками и отварить в течение 15 минут, после чего сразу остудить в холодной воде. Приготовить сироп из сахара с водой и кипятить в нем кусочки грибов не менее 20 минут. Оставить на 10 часов. Повторить этот процесс три раза, в конце варки добавить лимонную кислоту (на кончике ножа) и, по желанию, немного соли. Кусочки уложить на противни и сушить в теплой духовке. Готовые цукаты хранить в банках. Если в конце варки добавить по вкусу соус табаско или перец чили (при этом использование соли обязательно, лучше всего — морской), тогда получатся остро-сладко-соленые цукаты, служащие отличной оригинальной закуской к пиву. Аналогично можно приготовить плотные ножки вешенок.

*Свежие лисички — 1 кг, лимонная кислота, соль, соус табаско или перец чили — по желанию.*

*Для сиропа: сахар — 1,2 кг, вода — 1,5 стакана.*

## ЧЕРНАЯ ЛИСИЧКА

*Черная лисичка, или вороночник трубковидный (Craterellus cornucopioides).* Серый или черный цвет, напоминающая трубку форма и произрастание группами — таковы характерные признаки этого невзрачного, но заслуживающего внимания гриба. Шляпка диаметром 3–8 см, сверху коричнево-черного или черного цвета (в сухую погоду коричневеет). Мякоть серо-черная до черной, вкус и запах очень приятные. Ножка 5–12×1–2 см, трубчатая, полая, жесткая, суженная к основанию. Гладкая нижняя сторона шляпки и ножка покрыты сильным восковым налетом.

Гриб образует микоризу с дубом, лещиной и елью (по некоторым данным — сапротроф), растет на почве во влажных лиственных и смешанных лесах, в том числе на опавшей листве дубов, на глинистой и известковой почве; предпочитает открытые, светлые места, обочины тропинок и дорог, края канав; обычен в горных районах. Встречается, как правило, скученными группами — сростками из 4 и более экземпляров или даже целыми колониями, но благодаря своей окраске сильно сливается с лиственным опадом, так что иногда его довольно трудно обнаружить. Распространен на территории России в европейской части, Южной Сибири и на Дальнем Востоке.

Плодоносит с середины июня до начала октября. Используется свежим и сушеным.

Вороночник не только не уступает своей родственнице желтой лисичке, но и превосходит ее и по вкусовым качествам, и по аромату. Мякоть гриба — светлая, воздушная, имеет своеобразный, несколько фруктово-ореховый и при этом солоноватый (что-то от соленой икры и копченостей) пряный вкус и запах. И все это, разумеется, на фоне просто сильного грибного аромата. В Западной Европе гриб издавна считается деликатесным. Немцы и итальянцы называют его «трубой смерти», англичане — просто «трубой», испанцы и французы — «рогом изобилия» и ценят наравне с трюфелями (одно из французских названий черной лисички — «трюфель на ножке»), финны — «черными трубками». В пищу употребляются только трубчатая воронка грибов, более грубое сплошное основание ножки удаляется. Сделать это проще всего прямо в лесу, при сборе. Используется черная лисичка в жареных, тушеных блюдах, супах, соусах, приправах. При варке приобретает черный цвет. В отличие от лисичек, гриб очень легко сушится,

вкус при этом даже усиливается. Вороночник отлично сочетается с вином (соусы) и, как и желтая лисичка, подходит для варки грибного варенья.

Черная лисичка растет совсем не в тех местах, что желтая. Она образует микоризу (хотя ряд микологов считает, что это факультативный микоризообразователь, а то и вовсе сапротроф) с широколиственными породами (дуб, липа, лещина) и елью, места предпочитает достаточно влажные, с обилием опада. В некоторых европейских странах любители деликатесов научились выращивать ее так же, как у нас некоторые грибники выращивают белые грибы. Для этого размоченные в течение суток и мелко нарезанные плодовые тела разбрасываются в «перспективных» секретных участках леса, земля поливается образовавшимся настоем.

На территории нашей страны вороночник встречается практически по всей лесной зоне, но всюду не слишком обильно. Наиболее урожайные на черную лисичку регионы — Карелия, Калининградская, Псковская, Тверская и Владимирская области, а также Кавказ, Южный Урал, Алтай и Южная Сибирь.

Среди опавших дубовых листьев, да и просто среди осенней подстилки или травы разглядеть вороночник бывает довольно трудно. И это при том, что практически всегда он высыпает большими колониями, иногда целыми «полянами», и стоит не поодиночке (хотя бывает и так), а приличными сростками, «букетиками». Сказывается его отличная серо-черная маскировочная окраска.

Перепутать черную лисичку можно только с одним грибом — лисичкой серой (*Cantharellus cinereus*), и только издали, так как она легко отличима благодаря наличию характерных жилковидных пластинок (вороночник повсюду совершенно гладкий), к тому же не обладает каким-либо вкусом (но пахнет хорошо, сухофруктами).

Аналогичными вкусовыми и кулинарными свойствами обладают близкие родственники вороночника — лисички трубковидная (*Craterellus tubaeformis*) и желтеющая (*Craterellus lutescens*), однако они несомненно уступают ему по силе вкуса и аромата. Обе эти лисички также активно собираются и заготавливаются в Европе и практически неизвестны в кулинарном плане у нас (хотя встречаются и нередко).

Вороночник богат фосфором, калием и кальцием, при этом отличается очень низким по сравнению с другими грибами содержанием белков — всего 28,3 % сухого вещества.

Этаноловый экстракт оказывает антимуtagenный эффект. Он снимает воздействие альфатоксина В1, бензопирена и других мутагенов. Полисахариды, выделенные из мицелиальной культуры вороночника, показали значимую противораковую активность.

В Европе и Северной Америке черная лисичка очень популярна и весьма дорога. Иногда ее даже называют «трюфелем на ножке». Это связано не только с ее высокими вкусовыми качествами, но также и с постоянно набирающим силу движением за употребление чистых, не требующих обработки природных продуктов. Действительно, как и ее желтая родственница, черная лисичка не бывает червивой, с нее не надо снимать кожицу или осуществлять еще какие-то действия, просто помыть — и вперед. Между тем о вкусе черной лисички забывать нельзя: он очень сильный (как и аромат), не теряется при готовке или сушке, как у желтой лисички, а у сушеного гриба сохраняется дольше всех прочих видов.

С учетом того, что в сушеном виде (а особенно в порошке) вкусовые качества черной лисички усиливаются, заготавливают впрок ее только сушеной. В Европе наиболее часто сушеные черные лисички или порошок из них используются для приготовления супов, сырных супов, соусов, приправ, выпечки, приготовления фаршей и котлет, в том числе рыбных, а также для пиццы. Будучи размоченными, грибы практически полностью возвращают свой первоначальный облик и мало отличимы от свежих.

При добавлении порошка черных лисичек в мясные и рыбные котлеты, различные соусы и приправы блюда приобретают потрясающий вкус с гораздо более сильным грибным ароматом, чем если бы для тех же целей использовались сушеные белые гри-

бы. Хорош порошок и при добавлении в ризотто и спагетти, как это делают в Италии и Франции. Наиболее «отзывчивые» на черную лисички соусы — сливочные, сырны и рыбные, а также их сочетания. С вином вороночник также неплох.

Для супов можно использовать как порошок, так и целиком засушенные половинки черной лисички, но в этом случае их нужно предварительно замочить на 2 часа в холодной воде.

В Финляндии, к примеру, черную лисичку добавляют в рыбные котлеты с сыром, тушеные в сливках. А в Англии делают тосты со сливочным маслом и порошком черной лисички.

Гриб совершенно съедобен и в сыром виде. Добавлять сырые вороночники нужно в уже готовый густой мясной или рыбный (или сметанный) соус или подливку, при этом кипятить не нужно, а просто выдержать 10–30 минут.

Итак, повторяюсь еще раз. Основной способ готовки черной лисички, полностью раскрывающий все ее деликатесные качества, — *сушка с последующим измельчением* и использование полученного порошка для соусов, супов и крем-супов, заправок и т. п. Порошок перед применением *не размачивают*. С европейской точки зрения свежей и сушеной черная лисичка должна использоваться примерно в тех же рецептах, что трюфели и сморчки. Вместе с этими грибами вороночник составляет основу высокой грибной европейской кухни.

Перед сушкой каждый гриб желательно разделить на две части: он очень легко рвется, так что можно обойтись без ножа. Сделать это нужно для того, чтобы, во-первых, удалить улиток, которые очень любят в него забираться, и прочий лесной мусор, а, во-вторых, так он быстрее сохнет. Сушить черную лисичку лучше всего в электрической сушилке для овощей и грибов при невысокой температуре (40–50 °C). Сушеные грибы занимают очень немного места. Можно хранить их в картонных коробках, можно сразу смолоть в порошок. Для супа, например, годится и порошок, и целые сушеные грибы (или их половинки). Молоть сушеные вороночники можно в кофемолке, блендере, кухонном комбайне. Совершенно не обязательно добиваться пылевидной консистенции, сойдут и несколько миллиметровые кусочки.

Размачивать сушеную черную лисичку следует так же, как сушеные белые — т. е. лучше всего просто оставить вымокать на ночь. Получившийся настой ни в коем случае не надо выливать! Будучи отфильтрованным, он станет прекрасной основой для супа, или соуса, или другого блюда с самими лисичками, так как эти грибы очень активно делятся с водой своим вкусом и запахом. И цветом тоже.

## РЕЦЕПТЫ

### ЗАГОТОВКИ

#### Хрустящие бутерброды с черными лисичками

У пшеничного хлеба срезать корки и нарезать его квадратиками 5×5 см, толщиной не больше 0,5 см. На сковороде со сливочным маслом обжарить кусочки хлеба с двух сторон. Черные лисички и лук-порей мелко нарезать и отдельно от хлеба обжарить на сковороде, посолить. На каждый кусочек обжаренного хлеба выложить начинку из грибов. По краям украсить блюдо частью грибной смеси вместе с зеленью.

#### Яйца, фаршированные вороночником (французская кухня)

Из яиц сделать чашечки. Для этого отрезать «крышечку» в яйце, равную примерно 1/5 целого яйца. Наполовину вынуть желток. Сушку разделить пополам и каждую половинку сушки прикрепляем

к яйцу как ручку, чтобы получилось подобие пивной кружки. Для начинки грибы нарезать небольшими кусочками и тушить их на сковороде вместе со сметаной. К грибам добавить вынутый ранее желток, очень мелко нарезанное филе анчоуса и нарезанную ветчину. Посолить и поперчить, добавить сахар, сок лимона и зелень укропа. Хорошо вымешать. Получившимся фаршем наполнить «чашечки». На тарелку выложить листья салата, а на них — «яичные чашечки». Украсить зеленью.

*Свежая черная лисичка — 400 г, яйца (предварительно сваренные вкрутую и очищенные) — 8 шт., филе анчоусов (можно заменить тюлькой или килькой пряного посола) — 30–50 г, ветчина — 100 г, сметана — 50 г, сок от половинки лимона, зелень укропа (мелко нарезанная) — 30 г, соль, сахар и перец черный молотый — по вкусу, сушки для «ручек» — 4 шт., листья зеленого салата — для украшения — 8 шт.*

### **Соус-бешамель из черной лисички**

Этот нежный соус отлично подходит вареным цыплятам, тушеной в собственном соку рыбе, мозгам, блюдам из яиц, пасте и т. п. Помимо черной лисички для него годятся все негорькие рогатики (язычковый, желтый, аметистовый и др.), а также грибная капуста.

Разогреть 2 ст. л. сливочного масла, добавить муку и спассеровать ее до золотистого цвета, после чего, помешивая, постепенно влить 1,5 стакана молока так, чтобы получилась густая однородная масса. Затем в смесь, непрерывно помешивая, влить еще 0,5 стакана молока, в которое предварительно следует вбить желтки, добавить бульон, пряности и соль. Поставить соус на огонь, довести до кипения, снять с огня и влить еще 0,5 стакана молока. В готовый соус бросить измельченные черные лисички (можно порошок сушеной черной лисички) и проварить на слабом огне 15 минут.

*На 200 г свежей черной лисички (или 50 г сушеной): молоко — 2,5 стакана, бульон (грибной, овощной, мясной или рыбный) — 1 стакан, желток (сырой) — 2 шт., сливочное масло — 3 ст. л., пшеничная мука — 2–3 ст. л., пряности и соль — по вкусу.*

## **ВТОРЫЕ БЛЮДА**

### **Яичница-болтуня с черной лисичкой**

Поджарить в небольшом количестве сливочного масла разорванные пополам черные лисички. На другой сковороде растопить масло для яичницы. В миске взбить яйца, добавить соль и перец по вкусу. Получившуюся массу вылить в сковороду, обжаривать, постоянно разрыхляя и перемешивая ножом-лопаткой, до тех пор, пока вся масса не загустеет комочками. Добавить сливки и поджаренные грибы, перемешать и сразу же подавать на поджаренных и смазанных маслом тостах.

### **Черные лисички в яично-сливочном соусе (английская кухня)**

Лисички очистить, разорвать пополам или на четыре части. Луковицу нарезать тонкими кольцами, измельчить петрушку, оставив часть для украшения. Масло растопить в большой плоской незакрытой посуде, затем добавить к нему нарезанные лук, лисички и петрушку и готовить 2,5 минуты в закрытой посуде. Отдельно перемешать яйца, сметану, сливки и крахмал, добавить соль и перец. Вылить эту смесь в посуду с грибами, которую, не накрывая, поставить в духовку на 3 минуты при 200 °С, затем оставить на несколько минут в выключенной духовке. Украсить петрушкой и подавать на стол с хлебом, рисом или картофелем.

*Свежие черные лисички — 150 г, зимний лук с пером — 1 головка, петрушка — 2–3 веточки, сливочное масло — 1,5 ст. л., яйцо — 2 шт., сметана — 1 ст. л., сливки — 3 ст. л., крахмал — 1 ч. л., соль и свежемолотый белый перец по вкусу.*

### **Ризотто с вороночником (итальянская кухня)**

Залить мелко нарезанные черные лисички горячим овощным бульоном на 20–30 минут. В сотейнике разогреть оливковое и половину сливочного масла. Обжаривать лук и кукурузу 3 минуты, добавив черный и белый перцы, затем добавить чеснок, посолить и держать их в сотейнике еще 1 минуту, помешивая. Всыпать рис и тщательно помешивать его на огне еще 2 минуты, чтобы по нему полностью разошлось масло. Переложить грибы из бульона в рис, слегка обжарить, влить вермут и выпарить наполовину.



Затем добавить четверть от общего количества овощного бульона и, помешивая, выпаривать его, добавляя бульон небольшими равными порциями по мере необходимости. Затем положить вторую часть сливочного масла, сливки и пармезан. Как только ризотто достигнет «кремовой» консистенции, сразу же подавать, сбрызнув трюфельным маслом (если есть) и украсив шалфеем.

*Свежий вороночник — 200 г (или 50 г сушеного), рис арборио — 400 г, лук-шалот (измельченный) — 200 г, кукуруза (свежая или свежемороженая) — 300 г, вермут (экстра драй) — 100 мл, овощной бульон — 1 л, сливки (20 %) — 75 мл, пармезан (тертый) — 125 г, свежий шалфей — 4 веточки, оливковое масло — 1 ст. л., сливочное масло — 2 ст. л., трюфельное масло — 1 ч. л., соль — 1,5 ч. л., молотый белый перец и дробленый черный перец — по 1/4 ч. л., чеснок (измельченный) — 2 зубчика.*

### **Рыбные котлеты с черной лисичкой и сыром (финская кухня)**

Одним из традиционных финских рыбных блюд являются рыбные котлеты, которые делают из филе щуки, окуня, лосося и судака. Обычно их готовят с добавлением сыров, сушеных грибов и тушат в сливках, поскольку использование молочных продуктов в рыбных блюдах финнам очень нравится.

Тщательно смешать рыбный фарш, измельченную зелень, мелко нарубленный репчатый лук, яйцо и грибы, добавить половину (125 мл) сливок. Слепить округлые котлеты. Жарить на небольшом огне в кастрюле с толстым дном (не накрывая крышкой) до хорошего подрумянивания с обеих сторон. После этого залить в кастрюлю оставшуюся половину сливок, добавить немного сливочного масла, закрыть крышкой и тушить на небольшом огне 15–20 минут. В качестве гарнира подать отварной картофель и свежие овощи.

*Рыбный фарш, приготовленный из филе — 1 кг, яйцо — 1 шт., сливки (10 %) — 250 мл, сыр с плесенью (дор-блю и пр.) — 0,5 стакана, репчатый лук — 1 шт., свежий мелко нарубленный вороночник — 300 г (или 0,5 стакана порошка), укроп и петрушка — по 1 пучку, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Черные лисички с креветками и картофелем (испанская кухня)**

Креветки отварить в подсоленной воде в течение 5 минут. Очистить креветки, вынимая креветочное мясо. Вороночники очистить, промыть и нарезать на небольшие кусочки. На небольшой части масла обжарить грибы и посолить их. Взять форму для запекания, смазать маслом. Отваренный картофель нарезать на кружочки. Картофель выложить на низ формы. Сверху на картофель посыпать карри. Следующий слой сформировать из кусочков грибов, чередуя их с мясом креветок. Сверху залить майонезом и посыпать тертым сыром. Чтобы получилась красивая корочка, можно пройти силиконовой кисточкой с растительным маслом. Поставить форму в разогретую до 230 °С духовку. Как только образуется корочка — блюдо готово. Духовку выключить и дать постоять блюду еще 5–10 минут.

*Черные лисички — 600 г, креветки — 600 г (или 300 г очищенных), майонез — 300 г, картофель (предварительно отварить) — 4 шт., сливочное масло — 50 г, карри (в порошке) — 0,5 ч. л., твердый сыр (тертый) — 4 ч. л., соль — по вкусу, зелень укропа или петрушки — 2–3 веточки для украшения.*

## **ВАРЕНЬЕ**

### **Варенье из черных лисичек (вороночника) на брусничном соке**

Варенье можно варить как из свежей черной лисички, так и из сушеной. Сушеную следует предварительно вымочить в течение 6 часов. Вылить в кастрюлю брусничный сок, всыпать сахар и кипятить до его растворения. Всыпать грибы, довести до кипения 2–3 раза. Пена при варке варенья из черной лисички практически не образуется. Перевести огонь на средний, добавить гвоздику, можжевельник, соль и помещенные в марлевый мешочек несколько свежих еловых веточек (можно заменить розмарином). Через полчаса варки веточки вместе с мешочком извлечь и продолжать варку на самом малом огне еще 1,5 часа. При сильном уваривании можно добавить немного сока.

*На 600 г свежих или размоченных грибов: сахар (тростниковый) — 400 г, брусничный сок — 400 мл, гвоздика — 2 бутона, можжевельник — 2 ягоды, морская соль — 1 ч. л., кончики еловых веточек — 3 шт. (можно заменить эквивалентным количеством розмарина).*

## Ежевики

Ежевиками (или ежевиками) у нас называют такие грибы, под шляпкой которых находятся не пластинки или трубочки, а шипики. Это сборная группа грибов, не имеющих близкого родства и объединяемых грибниками друг с другом искусственно по внешнему виду спороносного слоя. Разные виды ежевиков растут на почве и древесине. Все они съедобны и не требуют предварительного отваривания, но некоторые, будучи трутовиками, обладают слишком твердой для кулинарного использования мякотью.

Два основных наших массовых съедобных наземных ежевика — желтый и чешуйчатый.

**ЕЖЕВИК ЖЕЛТЫЙ**, или **ВЫЕМЧАТЫЙ** (*Hydnum repandum*) часто путают с лисичкой, так как он растет в тех же местах и в то же время, что и она, по всей умеренной лесной зоне. При взгляде сверху отличить желтый ежевик от лисички бывает непросто даже опытному грибнику. И только увидев вместо пластинок шипики, вы понимаете, что попали на семейство ежевиков. Шляпка этого гриба 5–15 см в диаметре, розовато-желтая или желтоватая, мясистая, плоская, с вогнутой серединой, обычно неровная, с загнутыми вниз краями. Мякоть беловато-желтоватая, плотная, с приятным запахом, к старости горчит и пробковеет. Нижняя поверхность шляпки с короткими, желтовато-розовыми, очень ломкими, легко осыпающимися игольчатыми шипиками. Ножка 2–8×1–3 см, плотная, сплошная, всегда светлее шляпки.

Встречается по всей умеренной лесной зоне России, образует микоризу со многими лесными породами. Растет в лесах и кустарниках на любой почве, но чаще на известковой, предпочитает моховой покров. Особенно обилен в смешанных с березой светлых лесах. Плодовые тела появляются одиночно или большими группами, иногда с почти сливающимися в единое целое шляпками и ножками. Плодоносит с июля до октября.

Два очень близких вида — **ЕЖЕВИКИ БЕЛОВАТЫЙ** (*Hydnum albidum*) и **КРАСНОВАТО-ЖЕЛТЫЙ** (*Hydnum rufescens*) — отличаются в основном окраской и несколько меньшими размерами. Первый белесый, иногда почти белый, второй красновато-рыжий, рыжевато-желтый. Оба они обладают аналогичными пищевыми свойствами.

Желтый ежевик подходит для всех способов заготовки, указанных для желтой лисички, хорошо ведет себя и в сушке (правда, его шипики при этом облетают, придавая массе сушеных грибов неопрятный вид; вообще же «теряться» и засорять другие грибы шипики начинают уже при сборе и по дороге домой). В кулинарном плане к этому грибу можно относиться точно так же, как к желтой лисичке, их можно готовить или заготавливать в смеси. В сушке желтый ежевик выглядит менее опрятно, чем желтая лисичка, и аромат его несколько иной.

У нас желтый ежевик собирают нечасто и неохотно, а вот в Европе (Болгария, Польша, Чехия, Испания) и Северной Америке (Мексика, Канада) это массово собираемый и употребляемый населением в пищу гриб, который активно продается на сельскохозяйственных рынках.

**ЕЖЕВИК ЧЕШУЙЧАТЫЙ**, или **ЕЖЕВИК ПЕСТРЫЙ** (*Sarcodon imbricatus*) — крупный гриб, относящийся к почвенным трутовикам. На Украине и в Беларуси их зовут смешными «животными» кличками: лось, коза, курочка и т. д. Шляпка достигает 25 см в диаметре, она сперва плоская, затем в середине вогнутая, темно-бурая, с толстыми крупными черно-(коричнево-)бурыми чешуйками, расположенными концентрически. Мякоть сначала беловатая, затем серовато-бурая, твердая. Нижняя поверхность шляпки с серовато-белыми игольчатыми шипиками до 1 см длины. Ножка 4–8×1–1,5 см, бледно-сероватая, иногда с фиолетовым оттенком. Селится по всей умеренной лесной зоне, предпочитает сухие (преимущественно сосновые лишайниковые или моховые) леса,

любит песчаные почвы. Местами довольно обилен. Плодоносит с августа по сентябрь. В свежем виде чешуйчатый ежевик — гриб со средними вкусовыми качествами. Он отличается иногда кисловатой, очень плотной, а с возрастом твердой мякотью, поэтому собирают и готовят только самые молодые экземпляры, предварительно нарезав на ломтики небольшой толщины (для засолки и маринования они подходят лучше, и заготавливать их можно целиком). В Киргизии же молодые пестрые ежевики собирают для сушки, называют «медвежьи уши» и экспортируют в больших количествах в Европу и Китай, поскольку сушеные молодые грибы обладают очень сильным специфическим приятным ароматом. Для ароматизации грибного супа таких сушеных ежевиков требуется вдвое меньше, чем сушеных белых грибов. Я настойчиво рекомендую попробовать заготовить чешуйчатый ежевик таким способом и приготовить из него грибной бульон или суп: не пожалеете.

Промежуточным типом местообитания (и почва, и древесина) обладает очаровательный маленький ежевичок *аурискальпиум обыкновенный* (*Auriscalpium vulgare*), имеющий шляпку в форме сердечка и растущий на погребенных под слоем почвы сосновых шишках.

Довольно часто на гнилом березовом валеже можно найти похожий на коралловый куст ярко-белый **ЕЖЕВИК КОРАЛЛОВИДНЫЙ** (*Hericium coralloides*). В нашей литературе его часто неправильно называют ежевиком разветвленным. Гриб настолько разветвил свою шляпку, что стал похож по форме на рогатик. Весь гриб кораллоvido-разветвленный, белый, иногда с желтоватым или розовато-телесным оттенком. Шипики длинные, 1–2 см. Мякоть белая, волокнистая, чуть горьковатая. Растет по всей лесной зоне кроме северной части. Населяет леса разного типа, появляясь на мертвых стволах, ветвях, в дуплах живых лиственных деревьев. В южных областях предпочитает дуб и липу, в умеренных лесах — преимущественно березу и осину. Плодоносит с июня по октябрь. Используется для жарки, супов и начинок. По части заготовок этот хрупкий гриб подходит только для горячей засолки, в свежем виде он неплох в любом плане.

По всей лесной зоне на гнилой древесине (обычно пнях) хвойных пород (ель, сосна, кедр, пихта) можно встретить **ЛОЖНОЕЖЕВИК СТУДЕНИСТЫЙ** (*Pseudohydnum gelatinosum*). Это не настоящий ежевик, а родственник дрожалок. По консистенции он похож на плотный холодец, шипики его прозрачные и очень мягкие. Более подробно он описан в разделе «Дрожалки».

Самый вкусный из наших ежевиков — **ЕЖЕВИК ГРЕБЕНЧАТЫЙ** (*Hericium erinaceus*), растущий преимущественно на Дальнем Востоке. Его кулинарные особенности мы разберем наиболее подробно. Необычный вид этого древесного ежевика вдохновил его поклонников на самые разные названия: львиная грива, обезьяний гриб, обезьянья голова, голова медведя, голова борова, борода сатира, борода старика, грибная лапша, древесный лобстер и т. п. В Японии он известен в первую очередь как «ямабуситакэ». «Ямабуси» буквально означает «тот, кто спит в горах», так называли монахов-отшельников из аскетической буддийской секты Сюэндо (гриб напоминает изношенную, висящую лоскутами одежду монахов-аскетов). Ежевик гребенчатый — дорогостоящее удовольствие, дикорастущий может стоить несколько тысяч долларов, поэтому по всему миру сейчас практикуют его искусственное выращивание. В Китае, месте основного промышленного производства этого ежевика (для выращивания используется не древесина, а опилочные или соломенные субстраты), его называют «головой льва» или «головой обезьяны», а также «сянгу», т. е. «ароматный гриб», и цена «культурных» грибов составляет всего 10–20 долларов за килограмм. По некоторым данным, гребенчатый ежевик недавно начали выращивать у нас в Сибири.

Ежевик гребенчатый — не паразит, он растет на мертвой древесине, поселяясь в основном на пнях и упавших стволах лиственных деревьев — дубе, клене, буке, березе и т. п. Но может расти и на живом или ослабленном дереве на отмерших участках древесины.

Интересно, что, согласно современной систематике, этот ежевик относится к сыроежковым грибам и входит с ними в один порядок. Молекулярные исследования показали, что именно сыроежки и млечники, а вовсе не трутовики, являются его ближайшими родственниками.

Гриб обладает выраженными лекарственными свойствами (в интернете он фигурирует как «гериций») и широко применяется в традиционной и народной медицине.

Пропустить такой гриб в лесу невозможно. Он как будто специально выбирает самые темные стволы или участки коры, чтобы контрастно проступить на них белым светящимся пятном. Необычный облик ежевика не позволит спутать его с каким-либо другим древесным грибом.

Гребенчатый ежевик достаточно теплолюбив, у нас он встречается в основном в умеренных и южных регионах, причем всюду довольно редко: в России ему холодно. Найдя один взрослый гриб, вы вполне обеспечите обед не только себе, но и семье. Самые роскошные экземпляры ежевика могут достигать 40 см в высоту и массы в 4–5 кг, но это на юге. У нас его размеры обычно не превышают 20 см и массы в 1,5 кг. Наиболее вкусны молодые ежевики, которые уже набрали полный размер плодового тела, но еще не начали отращивать иглы, представленные пока только небольшими полукруглыми шипиками. Потом они начнут удлиняться на манер свисающей вниз лапши. Когда гриб выращивают для продажи в свежем виде, на сушку или для лекарственных целей, то производители собирают его как раз на такой, «нелапшовой» стадии.

Редкость гриба в России стала причиной занесения его в список охраняемых видов. Он фигурирует в Красных книгах Приморского края, Амурской области, Еврейской автономной области, Кировской области, Ханты-Мансийского автономного округа и Республики Адыгея.

Если научное изучение лекарственных свойств гребенчатого ежевика началось сравнительно недавно, тот как кулинарный продукт он был частью пищевого рациона в странах Восточной Азии уже много столетий. И это не удивительно: его вкус и аромат поразительным образом напоминают сладковатый вкус крабов, омаров или креветок, оттененный курятиной и сдобренный сильным грибным компонентом, да и по консистенции его упругая мякоть от морепродуктов неотличима. Поэтому сейчас его можно найти в меню ресторанов для гурманов по всему миру. И именно поэтому остатки лекарственного производства герициума и кулинарная некондиция идут на изготовление грибного порошка, широко используемого в пищевой промышленности в качестве натурального ароматизатора (вкусовой добавки). Из этих грибов варят супы, добавляют их в соусы и подливы, они придают аромат овощному рагу. Используют их в качестве гарнира, они отлично сочетаются с курицей и рыбой, с ними пекут пироги, они прекрасно подходят для блюд восточной кухни.

Ежевик гребенчатый — действительно отличный кулинарный гриб, в нем содержится более 30 ароматических соединений. Разумеется, не требует предварительного отваривания. Используется для жарки, супов, начинок, сушки. Плотная мякоть ежевика отлично играет роль бифштекса. Достаточно нарезать плодовое тело ломтями толщиной 1–2 см и обжарить в панировке или во фритюре, чтобы получить деликатесный продукт, по вкусу мало отличимый от мяса краба. В Малайзии и Индонезии работают огромные производства по подготовке таких вакуумированных или замороженных бифштексов-полуфабрикатов (в натуральном виде или с пряностями, в панировке, кляре, темпуре, маринованных и т. п.) и продают их по всему миру. Достаточно засунуть такой продукт в микроволновку — и деликатес готов.

Со свежими грибами кулинарных проблем не возникает, их можно есть и сырыми, как салат, а вот сушеный ежевик, если вы решили его засушить или приобрели сушеным через интернет, надо готовить правильно, иначе он может получиться горьковатым и не очень вкусным. Обычно гриб предварительно замачивают в холодной воде на 3–4 часа, этого достаточно, чтобы он «набух» и расправился. Однако существует более быстрый и более эффективный способ подготовки, принятый в Китае. Сушеные ежевики надо хорошенько промыть и замочить в холодной воде на 20–30 минут. Далее они отвариваются в кипящей воде 5–10 минут, после чего снова 20–30 минут замачиваются. Теперь вынутые кондиционные ежевики надо нарезать на порционные куски и замариновать в каком-либо соусе. Китайцы предпочитают молочно-медовый с травами и пряностями. Примерно через час грибы прямо в маринаде следует тушить до готовности, а можно вынуть из маринада и пожарить или запечь. Будет очень-очень вкусно.

Свежие грибы можно просто порезать и обжарить на сливочном масле. Их можно солить и мариновать (надо предварительно нарезать), причем желательно без пряностей, чтобы не перебить собственный вкус и аромат. Принесенные из леса грибы хорошо хранятся в холодильнике до 10 дней. Еще одно достоинство ежевика — прочность и упругость мякоти. Это позволяет его нарезать как угодно, мыть очень тщательно и спокойно выжимать, как губку, не боясь повредить плодовое тело. Ниже я приведу несколько рецептов со *свежим* ежевиком гребенчатым из разных стран мира.

### **Гребенчатый ежевик со сливками (английская кухня)**

Растопить 1 ст. л. сливочного масла в сковороде на среднем огне. Добавить грибы и готовить, пока они не отдадут большую часть жидкости. Добавить лук и чеснок и готовить, пока лук не смягчится, а грибы не поджарятся до коричневого цвета. Добавить муку и оставшуюся часть сливочного масла. Жарить еще несколько минут, постоянно помешивая. Медленно влить сливки. Выключить огонь и дать смеси загустеть.

*Ежевик гребенчатый — 0,5 кг, сливочное масло — 3 ст. л., сливки (10 %) — 2 стакана, репчатый лук — 0,5 шт., чеснок — 2 зубчика, оливковое масло — 3 ст. л.*

### **Гребенчатый ежевик, жаренный со свиной (китайская кухня)**

Грибы обжарить на сливочном масле чеснок до подрумянивания, добавить к ним нарезанный на тонкие ломтики имбирь и подготовленную свинину. Жарить 1 минуту, после чего всыпать нарезанные грибы, добавить соевый соус и крахмал и готовить еще 5 минут на медленном огне.

Подготовка свинины: тонко нарезанные полоски мяса замочить на 20 минут в растворе пищевой соды, затем промыть. Замариновать на 2–3 часа в смеси вина и соевого соуса с добавлением крахмала в пропорции 1:1.

### **Гребенчатый ежевик с пряным луком (канадская кухня)**

В большой сковороде обжарить на масле измельченный чили и паприку. Как только из перца начнет проступать сок, добавить нарезанные порционными кусками грибы и лук-шалот. Обжаривать, пока из грибов не перестанет выделяться влага и они не покоричневеют.

Когда грибы будут готовы, добавить в сковороду крабовые чипсы<sup>1</sup>, аккуратно перемешать и готовить еще 1 минуту. Готовое блюдо подавать с рисом.

*Оливковое масло — 1 ст. л., перец чили (нарезанный) — 1 ч. л., паприка — 1 ч. л., лук-шалот (тонко нарезанный) — 4 шт., ежевик гребенчатый — 150 г, крабовые чипсы — 200 г, молотый черный перец — по вкусу.*

<sup>1</sup> Крабовые чипсы — популярный в США и Канаде продукт наподобие наших картофельных. Такая же имитация крабового мяса, как наши крабовые палочки. Последние, кстати, могут послужить неплохой заменой для этого рецепта.



### Гребенчатый ежевик со шпинатом (французская кухня)

Нагреть глубокую сковороду на среднем огне. Добавить лук и оливковое масло. Перемешать и готовить, пока лук не станет прозрачным. Добавить грибы и чесночный порошок. Перемешать, накрыть крышкой и тушить до тех пор, грибы не станут слегка румяными и хрустящими по краям. Добавить шпинат. Накрыть крышкой и тушить до мягкости шпината. Посолить и поперчить по вкусу. Подавать смесь выложенной на тосты или как гарнир.

*На 4 порции: репчатый лук (нарезанный) — 1 шт., оливковое масло (extra virgin) — 1–2 ст. л., гребенчатый ежевик — 0,5 кг, сушеный (или гранулированный) чеснок — 0,5 ч. л., свежий шпинат (нарезанный) — 3–4 стакана, морская соль и черный перец по вкусу.*

### Гарнир из гребенчатого ежевика к стейкам (испанская кухня)

Поместить все ингредиенты, кроме грибов и петрушки, в небольшую кастрюльку и медленно довести температуру до 70 °С. Добавить нарезанные ежевики и тушить еще 30 минут. Добавить петрушку и тушить еще 5 минут. Подавать выложенными на приготовленные на гриле стейки.

*На 4 порции: ежевик гребенчатый (крупный, нарезанный на ломтики) — 1 шт., топленое масло — 0,5 чашки, сухое белое вино — 1/4 стакана, куриный бульон — 1/4 стакана, чеснок (крупно нарезанный) — 2 зубчика, соль и черный перец — по 1/8 ч. л., свежая петрушка (мелко нарубленная) — 1 ч. л.*

### «Гребешки» из ежевика гребенчатого (вьетнамская кухня)

Разогреть в толстостенной сковороде кокосовое масло. Добавить нарезанные на порционные куски грибы и тушить около 5–6 минут или пока они не начнут коричневеть. Добавить томаты черри, лимонный сок, паприку, тонко нарезанный красный перец и сушеный (гранулированный) чеснок. Готовить, пока помидоры не будут полностью прогреты (около 5 минут). Убедитесь, что кусочки грибов стали немного хрустящими по краям. Добавить молотое льняное семя, соль по вкусу и украсить свежей петрушкой.

*Ежевик гребенчатый (крупный, нарезанный) — 1 шт., кокосовое масло — 2 ст. л., помидоры черри (нарезанные) — 1 горсть, паприка — 0,5 ч. л., красный перец — 1/4 ч. л., чесночный порошок — 0,5 ч. л., свежая петрушка (нарубленная) — 1 ст. л., молотое льняное семя — 1 ст. л., сок одного лимона, соль — по вкусу.*

### Соте «Весеннее» из гребенчатого ежевика (итальянская кухня)

Разогреть масло в сковороде на среднем огне, добавить все ингредиенты кроме черного перца, вина и лимонного сока. Уменьшить огонь и тушить, пока грибы не станут карамельного цвета и не размячатся. Влить белое вино и увеличить огонь до среднего. Тушить еще некоторое время, за 1–2 минуты до окончания готовки добавить масло и дать ему разойтись. Сбрызнуть блюдо лимонным соком и подавать.

*Ежевик гребенчатый (крупный, нарезанный) — 1 шт., чеснок (натертый) — 1 зубчик, зеленый лук (нарезанный) — 1 шт., петрушка (мелко нарезанная) — 1/4 чашки, масло из виноградных косточек или оливковое масло — 1 ст. л., морская соль — 1 щепотка, свежий молотый перец, белое вино — 2 ст. л., сливочное масло — 1 ст. л., лимонный сок — по вкусу.*

### Ризотто с тофу-де-Прованс, гребенчатым ежевиком и зеленой стручковой фасолью (тайваньская кухня)

Подготовить бульон для варки ризотто: развести 1,5 овощных бульонных кубика в 6 стаканах воды в большой кастрюле на сильном огне.

Подготовить тофу. слить жидкость из упаковки, завернуть тофу в бумажное полотенце и положить под пресс на 10 минут. Перевернуть и повторить. В это время приготовить маринад для тофу и сухую смесь. Когда формовка тофу под грузом закончится, нарезать его на 4 больших квадратных куска и поместить их в маринад (время от времени переворачивать).

Приготовить ризотто. поместить лук-шалот, чеснок и оливковое масло в глубокую сковороду. Жарить смесь на среднем огне до тех пор, пока лук-шалот не станет мягким, затем добавить 1/3 чашки вина «Шардоне» и тушить до его частичного выпаривания. Медленно всыпать рис небольшими порциями, постоянно перемешивая для полного пропитывания. Добавить бульон (оставить 1 чашку)

и варить на медленном огне, регулярно помешивая, пока жидкость полностью не впитается в рис. Пока готовится ризотто, подготовить грибы. Смешать 1 стакан нарезанного ежевика с 1 ст. л. оливкового масла, 0,5 ч. л. соли и молотым черным перцем (по вкусу) и жарить до готовности. Добавить 0,5 ч. л. соевого соуса тамари<sup>1</sup> и снять с огня.

Всыпать 0,5 стакана нарезанной стручковой фасоли в емкость для варки на пару готовить несколько минут (можно поместить емкость над готовящимся ризотто). Снять и отставить в сторону.

Вынуть тофу из маринада и разрезать на 8 больших треугольных кусков. Обвалять каждый кусок в подготовленной заранее сухой смеси, убедившись, что они покрыты равномерно, и стряхнуть лишнюю смесь. Разогреть на сковороде тонкий слой оливкового масла (около 1 ст. л.). Добавить треугольники тофу и обжарить на слабом огне до золотистого цвета с обеих сторон. Переложить на сервировочную тарелку.

Добавить в ризотто оставшуюся чашку бульона, подготовленные грибы и фасоль и хорошо перемешать. Варить на медленном огне, часто помешивая, пока жидкость не впитается и ризотто не станет мягким, сливочной консистенции. Выложить ризотто на тарелку с тофу, украсить свежим тимьяном.

*Ежевика гребенчатый (нарезанный) — 1 стакан, тофу — 1 упаковка (100–150 г), зеленая стручковая фасоль (нарезанная) — 0,5 стакана, оливковое масло, тамари, соль, молотый черный перец, свежий тимьян.*

*Маринад для тофу: вино «Шардоне» — 0,5 чашки, сок половины лимона, оливковое масло — 1 ч. л.*

*Панировочная смесь для тофу: мука — 3/4 чашки, соль — 0,5 ч. л., свежемолотый черный перец — 0,5 ч. л., прованские травы — 1 ст. л., лимонная цедра — 0,5 ч. л.*

*Для ризотто: рис арборио — 1 чашка, лука-шалот (нарезанный) — 2 стебля, чеснок (измельченный) — 3 зубчика, оливковое масло — 2 ст. л., вино «Шардоне» — 1/3 чашки.*

### **Паста с гребенчатым ежевиком и вешенкой (американская кухня)**

Сперва приготовить заправку для пасты: обжарить чеснок, укроп и хлебные крошки в оливковом масле до золотистого цвета. Снять шумовкой и обсушить на бумажных полотенцах. Отложить.

Нарезать ежевик на мелкие ломтики. Вешенку крупно нарубить, мелкие шляпки можно оставить целыми.

Обжаривать лук-шалот и чеснок в оливковом масле, пока лук-шалот не станет полупрозрачным, вынуть из сковородки и отложить в сторону. Долить в эту же сковороду немного оливкового масла и всыпать грибы. Аккуратно перемешать их и жарить на среднем огне несколько минут. Добавить бульон, томатную пасту и вино, уменьшить огонь и накрыть крышкой. Готовить 8 минут. Снять крышку, аккуратно перемешать и продолжать готовить на среднем огне до почти полного выпаривания жидкости. Добавить отложенную смесь шалота и чеснока, шалфей, кориандр, сливочное масло, сыр и сливки (по желанию). Приправить по вкусу тайским рыбным соусом и острым соусом. Держать теплым до готовности пасты.

Приготовить согласно инструкции пасту в кипящей подсоленной воде. Когда макароны будут готовы, вынуть из кастрюли с грибами верхний слой грибов и положить в десертную тарелку. Затем, не обсушивая от воды, щипцами переложить готовую пасту в кастрюлю с грибным соусом. Поставить на средний огонь и перемешать грибной соус и пасту. Выложить пасту на блюдо, сверху украсить отложенными грибами и посыпать заправкой из укропа, чеснока и хлебных крошек и, по желанию, стеблями зеленого лука.

*Смесь вешенки и гребенчатого ежевика — 0,5 кг, лук-шалот (нарезанный) — 4 стебля, чеснок (измельченный) — 3 зубчика, оливковое масло, томат-паста — 1 ст. л., кинза (нарубленная) — 1/4 чашки, шалфей (нарубленный) — 6 листков, грибной или овощной бульон — 1 чашка, сухое белое вино — 1 чашка, сливки (по желанию) — 0,5 ст. л., сливочное масло — 2 ст. л., натертый пармезан — 0,5 чашки, рыбный соус и острый соус по вкусу. Феттучини (или другие макаронные изделия) — 0,5 кг. Для заправки для пасты: чеснок (измельченный) — 4 зубчика, укроп (нарезанный) — 0,5 чашки, хлебные крошки — 1/3 чашки, оливковое масло, соль и кайенский перец — по вкусу.*

<sup>1</sup> Тамари (яп. たまり) — японский темный соевый соус с ярким вкусом. Отличается от традиционного соевого соуса тем, что при его изготовлении ферментация проходит без участия пшеницы, т. е. это на 100 % соевый продукт.

## Рогатики

Рогатики, или «булавницы» — преимущественно лесные грибы (хотя есть и полевые), они могут расти как сапротрофы на почве, лесной подстилке или разлагающейся древесине. Некоторые ведут паразитический образ жизни, как, например, грибная капуста<sup>1</sup>. Интересно отметить, что ряд видов рогатиков, например рогатик весенний (*Multiclavulina vernalis*) и лентария слизистая (*Lentaria mucida*), растут вместе с водорослями, формируя базидиальные лишайники. Предполагают также, что некоторые «булавницы» являются микоризообразователями.

С научной точки зрения рогатики — сборная, искусственная группа, объединяющая совершенно неродственные грибы из разных родов, семейств и даже порядков.

Сообразно названию рогатики обычно настолько разветвлены, что выглядят как олени или лосиные рога. Иногда встречаются рогатики, напоминающие по форме булаву, или палец, или что-то кудрявое (грибная капуста), или имеющие червеобразную форму. Как правило, окраска рогатиков невзрачна (серая, бурая, желтоватая, коричневатая), но есть виды с ярко-желтой, снежно-белой и даже розовой и насыщенно-сиреневой окраской.

Рогатики относятся к тем грибам, чья роль сводится скорее к украшению леса, чем к пополнению нашего стола. Собирать рогатики особого смысла нет, так как вес их невелик, размер — тоже, а вкус так и вовсе совершенно невзрачен. Более того, многие (откровенно говоря, почти все) рогатики горчат, и вкус горечи при варке или жарке усиливается. Исключение представляют грибная капуста и различные крупные рамарии, которые всегда являются желанными гостями в корзине грибника.

Реально дело со вкусом рогатиков обстоит так. Если рогатик негорький, то после термической обработки он часто становится слегка горьковатым (как лисички после заморозки без предварительного отваривания); если же рогатик горький уже в лесу, то съесть его придется как горькую таблетку. Ядовитых грибов среди рогатиков практически нет<sup>2</sup>, горькие виды относятся к несъедобным.

Рогатики используются исключительно в свежем виде. Предварительное отваривание обычно требуется только для размягчения. Будучи упругими, эти грибы отлично сочетаются с морепродуктами и макаронами. Я не раз готовил смесь из жареных с луком рогатиков и жареных же макарон — получалось очень достойно, особенно при добавлении небольшого количества острого кетчупа или остро-кисло-сладкого китайского соуса (например, бамбукового). Неплохи рогатики и во фритюре — они получаются хрустящими и приятными на вкус. Ниже я приведу описание некоторого количества видов рогатиков, собираемых для кулинарных целей.

**ГРИБНАЯ КАПУСТА, или РОГАТИК КУДРЯВЫЙ** (*Sparassis crispa*) — гриб очень крупный, 5–30 см высотой, массой иногда до 5 кг, разветвленный, с расширенными, приплюснутыми, пластинчатыми и курчавыми, часто зубчатыми конечными ветвями, бледно-желтоватого или кремового цвета. Мякоть белая, с приятным запахом и ореховым вкусом. Распространен в средней и лесостепной зонах. Паразит на древесине хвойных пород (сосна, кедр, ель, пихта, лиственница), вызывает красную и бурую гниль корней и ствола. Растет одиночно на корнях, у основания стволов, реже на свежих пнях в ста-

<sup>1</sup> Среди рода Тифула (*Typhula*) известны паразитические виды, поражающие живые полевые растения (клевер, злаки), сеянцы лесных пород и корнеплоды.

<sup>2</sup> Рогатик рамария красивая (*Ramaria formosa*), будучи употребленной в пищу, вызывает острые желудочно-кишечные симптомы, такие как тошнота, рвота, боль в животе и диарея. Токсины, ответственные за эти проявления, пока не определены. Сходным действием обладает и очень внешне близкая к рамарии красивой рамария светлая (*Ramaria pallida*). Отваривание усиливает горечь этих рогатиков и не устраняет полностью их токсичность. Желудочные расстройства могут вызывать и другие горькие рогатики, будучи недостаточно термически обработанными и съеденными в достаточном количестве.

ровозрастных хвойных и хвойно-широколиственных лесах. Встречается на одних и тех же пнях на протяжении многих лет. Плодоносит с июля до начала ноября. Поскольку грибная капуста содержит вещества, препятствующие развитию плесневых грибов, плодовое тело может долго храниться при низких температурах (в холодильнике). Используется свежим и для сушки.

На грибную капусту очень похож более редкий *спарассис пластинчатый* (*Sparassis brevipes*), который паразитирует исключительно на дубе. Лопастни плодового тела этого гриба более грубые, плотные, цельнокрайние.

Спарассис курчавый содержит биоактивные компоненты, обладающие противоопухолевой (иммуномодулирующей) и антимикробной активностью. Выделенные из гриба полисахариды подавляют рост саркомы, меланомы, лейкозных раковых клеток и клеток рака печени, а также усиливают кроветворный отклик и повышают естественную противоопухолевую защиту, увеличивая уровень синтеза интерферона и интерлейкина, повышая продукцию макрофагов и  $\alpha$ -фактора некроза опухоли. Грибная капуста оказалась одним из немногих видов грибов, подавляющих вирус ВИЧ. Гриб широко культивируется в странах Азии<sup>1</sup> для получения лекарственных препаратов и БАДов.

**РОГАТИК ЖЕЛТЫЙ**, или **РАМАРИЯ ЖЕЛТАЯ** (*Ramaria flava*) растет на почве в лиственных и хвойных лесах. Плодовые тела до 20×20 см в диаметре, сильно разветвленные, кремовые, лимонно-желтые или серно-желтые, затем золотисто-охряные до оранжевых. Ветви уплощенные, равной длины, с притупленными концами. Мякоть белая, желтоватая, водянистая, хрупкая. Ножка 3—8×4—5 см, плотная, у основания беловатая, при надавливании окрашивается в красноватый цвет. Распространен в европейской части и Западной Сибири, всюду нечасто. Плодоносит в августе-сентябре. Один из наиболее вкусных рогатиков. Предварительное отваривание не рекомендуется из-за возможного появления горьковатого привкуса. Используется свежим.

**РОГАТИК ЗОЛОТИСТЫЙ**, или **РАМАРИЯ ЗОЛОТИСТАЯ** (*Ramaria aurea*) растет на почве, в лесах разного типа. Плодовое тело массивное, 5—20×8—20 см, кустистое, разветвленное, со стройными вертикально-прямыми веточками, бледно-желтое, желтое, золотисто-желтое до оранжевого, с возрастом часто темно-охряное. Ветви довольно короткие, толстые, тесно расположенные, густо-разветвленные, напоминают цветную капусту. Ножка 2—4×1—5 см, короткая, обычно клубневидная, у основания беловатая. Мякоть белая, у поверхности плодового тела желтоватая, без особых вкуса и запаха. Распространен по всей умеренной лесной зоне, всюду нечасто. Плодоносит в июле-октябре. Предварительное отваривание не рекомендуется из-за возможного появления горьковатого привкуса. Используется свежим.

**РОГАТИК ГРОЗДЕВИДНЫЙ**, или **РАМАРИЯ ГРОЗДЕВИДНАЯ** (*Ramaria botrytis*) растет на почве в лиственных и смешанных лесах, особенно возле буков, дубов, реже под соснами, нечасто. Плодовое тело массивное, 8—15×8—15 см, беловатое, затем желтовато-буроватое или охряное, иногда розово-красное. Ветви толстые, сужаются кверху, с как бы срезанными кончиками, сначала красноватые, к старости кожано-бурые. Веточки беловатые, на концах розоватые, красные, очень многочисленные. В целом плодовое тело часто напоминает головку цветной капусты: нижние ветви обычно удлиненные и толстые, немногочисленные, верхние — более короткие и густые. Мякоть белая или золотисто-желтая, водянистая, с приятными фруктовыми вкусом и запахом,

<sup>1</sup> В традиционной китайской медицине спарассис используется для нормализации кровяного давления, регуляции сахара крови, для профилактики инсультов и опухолевых заболеваний.



при высыхании твердая и ломкая. Ножка одиночная, цилиндрическая или коническая, массивная, обычно  $2-5 \times 1,5-6$  см, белая или желтоватая. Встречается в умеренной лесной зоне, тяготеет к югу. Растет на почве в лиственных и смешанных лесах, особенно возле буков, дубов, реже под соснами, нечасто. Плодоносит с июля по октябрь. Один из наиболее вкусных рогатиков. Предварительное отваривание не рекомендуется из-за возможного появления горьковатого привкуса. Используется свежим.

Слабоядовитый рогатик прекрасный (*Ramaria formosa*) отличается винно-бурой или черноватой на срезе мякотью с горьким вкусом и лимонно-желтыми концами веточек.

Экстракт плодовых тел рамарии гроздевидной обладает выраженной противораковой активностью. В 2009 году португальские исследователи установили, что гриб показывает самую высокую из известных дикорастущих съедобных грибов концентрацию феноловых кислот (356,7 мг на 1 кг свежих плодовых тел), наибольшую долю которых составляет протокатеховая кислота, что обеспечивает мощнейшую антиоксидантную и противовоспалительную активность гриба. Корейские специалисты, работавшие со спиртовым экстрактом, установили его восстановительный (за счет уменьшения числа свободных радикалов) эффект для поврежденной печени.

**РОГАТИК АМЕТИСТОВЫЙ**, или **КЛАВУЛИНА АМЕТИСТОВАЯ** (*Clavulina amethystina*) растет на почве в лиственных и смешанных лесах. Плодовое тело кораллоподобное, 3–15 см высотой, сильно разветвленные, лилово- или пурпурно-фиолетовые, иногда с буроватым оттенком, у основания более бледные или беловатое. Ветви цилиндрические, гладкие, затем мелкоморщинистые, с тупыми или зубчатыми кончиками. Ножка короткая или почти отсутствует. Мякоть белая, ломкая, без определенного запаха и вкуса. Распространена в европейской части России и на Дальнем Востоке, встречается довольно часто. Плодоносит в июле-октябре. Используется свежей после предварительного отваривания.

**РОГАТИК ГРЕБЕНЧАТЫЙ**, или **КЛАВУЛИНА ГРЕБЕНЧАТАЯ** (*Clavulina coralloides*) растет на опаде, почве и в траве в лесах различного типа, реже среди травы на выгонах и пастбищах. Плодовое тело кораллоподобное,  $3-10 \times 3-6$  см, ветви гладкие или слегка морщинистые, окрашено в светло-желтые или беловатые тона. На вершине несет многочисленные веточки, заканчивающиеся на плоских верхушках характерными «гребешками». В нижней части ветви плодового тела сливаются, образуя в основании короткую плотную ножку 1–3 см высотой. Мякоть белая, ломкая, без особого запаха, с горьковатым послевкусием. Распространена по всей умеренной лесной зоне. Плодоносит в июле-октябре. Гриб низкого качества (горьковат). Отваривание не рекомендуется, так как всегда способствует усилению горечи. Используется свежей.

**РОГАТИК ПЕПЕЛЬНО-СЕРЫЙ**, или **КЛАВУЛИНА ПЕПЕЛЬНО-СЕРАЯ** (*Clavulina cinerea*) растет на почве или сильно разложившейся древесине, в лесах, парках, в полях и на пастбищах, встречается на огородах. Плодовое тело 3–10 см высотой, сильно разветвленное, серое, дымчато-серое, часто с лиловатым или пурпурным оттенком, в старости кончики ветвей нередко буроватые. Ветви невысокие, нижние ветвятся многократно, верхние — двукратно, часто неправильной формы, с возрастом продольноморщинистые, с тупыми, реже острыми окончаниями, иногда уплощенные и зубчатые, но почти никогда не бывают гребенчатыми. Ножка  $0,5-3 \times 0,2-1$  см, белая или одного цвета с ветвями, реже отсутствует. Мякоть с сильным приятным сладковатым запахом и средневывраженным грибным вкусом. Широко распространена по всей умеренной климатической зоне. Плодоносит с июля по октябрь. Предварительное отваривание не рекомендуется из-за возможного появления горьковатого привкуса. Используется свежей.



**РОГАТИК БУЛАВОВИДНЫЙ, или ПЕСТИКОВЫЙ** (*Clavariadelphus pistillaris*) селится в лиственных и смешанных лесах, на богатой или известковой почве, обычно среди зеленых мхов, в увлажненных местообитаниях. Плодовое тело 6—20×2—3 см. сперва почти цилиндрическое и гладкое, с возрастом булавовидное и продольно морщинистое, светло-желтое или рыжеватое, со светлым войлочным основанием. Мякоть губчатая, светлая, белая, без особых вкуса и запаха, на срезе буреет или становится красновато-коричневой. Распространен в умеренной части лесной зоны, тяготеет к югу, чаще встречается в следующих регионах: Северный Кавказ, Южная Сибирь, Дальний Восток; всюду довольно редок, но в постоянных местах произрастания часто растет большими колониями. Плодоносит в июле-октябре. Используется свежим после предварительного отваривания или для сушки.

**РОГАТИК ЯЗЫЧКОВЫЙ, или БУЛАВНИЦА** (*Clavariadelphus llgula*) растет на хвое, листовом и веточковом опаде, на погребенной в почву древесине, во влажных местах, в хвойных и смешанных лесах. Плодовые тела 3—10×0,3—1,5 см, появляются одиночно или пучками, булавовидные, язычковые или шпательевидные, иногда почти лопатчатые, гладкие, с возрастом желобчатые, с закругленной тупой верхушкой, полые, кремовые, желтоватые, с возрастом охряно-желтые. Мякоть белая или сероватая. Ножка в основании обычно с белым мицелием. Широко распространен по всей умеренной лесной зоне, плодоносит с июля по октябрь. Используется свежим. Предварительное отваривание не рекомендуется из-за возможного появления горьковатого привкуса.

**РОГАТИК КРЫНОЧКОВИДНЫЙ** (*Armatyces pyxidatus*) растет на пнях и гнилой древесине лиственных (обычно осины, тополя и ивы), реже хвойных пород в лесах и парках. Встречается одиночно или группами. Может быть найден на опаде и мелких ветках. Плодовое тело 4—20×2—15 см, сильно разветвленное, палевое, кожано-желтое, изредка с розовато-красноватым оттенком, затем (или при надавливании) охряное или кожано-бурое, иногда в сухом состоянии почти черное. Ветви повторно крыночковидно-разветвленные, на вершине с зубчатыми краями. Мякоть на вкус от нейтральной (и такие грибы можно есть) до терпкой и перечно-острой (и такие уже не годятся). Нередко попадаются экземпляры, у которых горькие только кончики веточек. Чтобы сделать подобный экземпляр съедобным, достаточно постричь его ножницами. Фоновый вид рогатиков, встречается повсеместно и массово по всей лесной зоне. Плодоносит в июле-октябре. Отваривание противопоказано, так как всегда способствует усилению горечи. Используется свежим.

## РЕЦЕПТЫ

### Суп с грибной капустой (европейская кухня)

Грибную капусту очистить и варить примерно 20 минут в соленой воде. Воду слить, охлажденную грибную капусту нарезать полосками. Лук спассеровать на сале, добавить красный и черный молотый перцы, чеснок и муку. Получившуюся массу продолжать нагревать, помешивая; когда она станет коричневой, разбавить водой, вложить полоски гриба, влить бульон и варить суп с грибной капустой еще немного. Посолить по вкусу и добавить майоран.

Крупная грибная капуста — 1 шт., мясной бульонный кубик — 1 шт., сало — 30–50 г, мука тонкого помола — 3 ст. л., репчатый лук — 1 шт., чеснок — 3 зубчика, молотый красный перец — 1 ч. л. (с верхом), молотый черный перец — 1 щепотка, майоран — 1 ч. л., соль — по вкусу.

## Опята и чешуйчатки

Опята — такая же сборная группа как, например, дождевики или рогатики. Опятами называют грибы, растущие массово, большими группами или сростками, чаще на древесине (в том числе на пнях, отсюда и «опята»), но иногда и на почве. Классические опята — осенние, но опятами называют и многие другие массовые виды грибов (весенние, летние, зимние, ложные и т. п.). Древесные чешуйчатки тоже иногда называют опятами (например, чешуйчатка чешуйчатая в некоторых регионах известна как «королевский опенок»), поскольку технически они идентичны обычным опятам, растут сростками, похожи на вкус и требуют такого же кулинарного подхода. Почвенные опята, например, луговой опенок, получили свое название скорее всего уже просто за обильное плодоношение.

Даже в плохие, «негрибные» годы летние и осенние опята и другие близкие к ним грибы (ложные опята, чешуйчатки) могут плодоносить массово, выручая грибников. После продолжительной летней засухи осенние опята и чешуйчатки все равно способны выдать нормальный урожай, довольствуясь лишь естественной влажностью древесины и утренними росами и туманами.

Основные типы заготовок для опят — засолка, маринование или сушка, хотя подходят они и для заморозки, приготовления грибной икры или консервации в томатном соке (все это не относится к луговому опенку, который мы разберем отдельно). Перед готовкой в свежем виде большую часть опят и чешуйчаток желательно предварительно отваривать, так как они, как правило, жестковаты (особенно ножки), а многие из них — горьковаты. Исключение представляют весенний и зимний опята.

### ВЕСЕННИЙ ОПЕНОК

**ОПЕНОК ВЕСЕННИЙ**, или **ДЕНЕЖКА ДРЕВОЛЮБИВАЯ** (*Gymnopus dryophilus*) очень разнообразен по окраске и размерам. Цвет его может изменяться от почти белого до черно-коричневого. Гамма шляпки непостоянна (может быть темнее в центре и светлее по краям и наоборот). Прозрачные полосы по краю шляпки то выражены, то не очень. При подсыхании шляпка обесцвечивается. Диаметр ее колеблется от 1 до 3 см. Частые и тонкие пластинки могут быть белыми, желтоватыми, глинистыми. Нужно несколько лет привыкать к весеннему опенку, чтобы научиться распознавать его во всех обличьях. Отчасти денежка древолюбивая напоминает опенок луговой, отличаясь от него в первую очередь полый ножкой с коричневым или ржавым оттенком внутри. Ножка 4–8×0,2–0,5 см, более или менее одноцветная со шляпкой. Весенний опенок — лесной вид, встречающийся по всей России. Растет на подстилке и гнилой древесине, покрывая часто сплошным ковром валеж и старые пни. Гриб начинает плодоносить уже в апреле и сходит только в ноябре, после заморозков. Используется свежим или сушеным, не требует предварительного отваривания. Супы и бульоны с его участием получаются вкусными и ароматными.

### ЛЕТНИЙ ОПЕНОК

**ОПЕНОК ЛЕТНИЙ** (*Kuechneromyces mutabilis*) — лесной гриб, произрастает на пнях, стволах и валеже лиственных и хвойных пород. Шляпка до 8 см в диаметре, довольно водянистая и тонкая, сначала полусферическая, с возрастом плоско-выпуклая до полностью распростертой, рыжевато-коричневая, желто-бурая, с четкими цветовыми концентрическими зонами, в центре с плоским бугорком и более яркая. Пластинки у молодых грибов закрыты паутинистым покрывалом, беловатые, с возрастом становятся

ржаво-коричневыми. Ножка до 10 см высотой, до 1 см в диаметре, ровная или согнутая, полая, коричневая, с чешуйчатым буроватым кольцом или его остатками, ниже кольца темно-бурая, чешуйчатая. Распространен по всей умеренной лесной зоне. Плодоносит с июня по октябрь. Используется свежим, для засолки, маринования и сушки. В целом летние опята тоньше осенних, менее мясисты, более легковесны. Ножки их вообще не представляют никакой ценности, они тонки и жестковаты, поэтому за летним опенком часто идут с ножницами, срезая одни шляпки.

Может быть спутан со смертельно ядовитой галериной окаймленной, от которой отличается в первую очередь ростом пучками, зональной окраской шляпки и отсутствием характерной для галерины белой штриховатости на ножке. Различные виды рода ложноопенок (*Hypholoma*) отличаются отсутствием кольца на ножке.

Очень близким видом с аналогичными вкусовыми свойствами, фактически — видом-двойником, является редкий у нас *опенок летний древесинный* (*Kuehneromyces lignicola*), отличающийся несколько более ранними сроками плодоношения, менее контрастно окрашенной шляпкой и ножкой без коричневых чешуек ниже кольца.

Для летнего опенка подходят все виды заготовок, однако с учетом его хрупкости и особенностей вкуса я бы рекомендовал замораживание в отварном виде или стерилизацию тушеных грибов.

При отваривании для горячей засолки или маринования его варят меньше, чем осенние опята — 5–10 минут.

Летний опенок обладает целым рядом лекарственных свойств. Его экстракты подавляют золотистый стафилококк и кишечную палочку, оказывают благотворное влияние на деятельность щитовидной железы, а полисахариды активны против вируса гриппа и показывают противораковое действие. Летний опенок культивируют как пищевой гриб в некоторых странах Европы и Азии.

## ОСЕННИЕ ОПЯТА

Всем известные осенние опята (относящийся к большому роду *Armillaria*) — это не один вид, а целый комплекс, насчитывающий более 10 разных видов. Но это интересно ученым, а грибникам интересно не очень, а то и совсем не интересно. Тем не менее самые продвинутые из них замечают, что осенние опята разнятся: у кого-то есть кольцо на ножке, у кого-то нет, у одних шляпки желтые, у других — коричневые или даже почти белые, у одних пластинки чистые, у других — с коричневыми пятнышками, у одних ножки ровные, у других — вздутые в основании наподобие булавы, одни растут на стволах и пнях, другие — на корнях и даже на мхе или почве, сроки их плодоношения тоже различаются. Все это признаки, отличающие одни виды осенних опят от других. Среди микологов ходит поговорка, запущенная американским микологом Томасом Волком, что осенний опенок — позор и проклятие для современной грибной систематики (потому что так трудно разделить его на «внятные» отдельные виды).

Опята, растущие на древесине, грибники называют «пеньковыми». Это, например, осенние опята северный, медовый, галльский, темный и др. Опята, растущие на почве, погребенной в почве древесине или мхах, в народе называют «травяными», как, например, осенние опята клубневой и серый. Травяные опята обычно ценят меньше пеньковых, так как сбор их более трудоемок. Кроме того, мякоть травяных осенних опят менее душиста. Как гриб массовый, осенние опята обычно не готовят, а заготавливают. Ниже я приведу описания основных наиболее распространенных видов.

*Опенок осенний северный* (*Armillaria borealis*), пожалуй, самый обильный из средне-полосных осенних опят, тяготеет к северу, в зоне лесостепи уже редок, хотя местами

обилен. Гриб плодоносит сравнительно большими пучками, растет группами на пнях и валеже лиственных (чаще на березе) и хвойных деревьев, в июле-октябре, довольно часто и повсеместно. В зависимости от погоды массово грибы появляются в августе или начале сентября и плодоносят до устойчивых заморозков. Шляпка 4–10 см в диаметре, выпуклая, желтовато-коричневая, оранжево-коричневая, часто с оливковым оттенком. Центр шляпки обычно более светлый, чем ее края. Чешуйки мелкие, одноцветные со шляпкой или немного темнее ее, сосредоточены больше в центре. Край шляпки слаборебристый, просвечивающий, слегка шерстистый. Пластинки белые, затем охристо-кремовые. Ножка цилиндрическая, 4–10 см высотой, в основании слегка утолщена, сухая, внизу буроватая, с желтовато-белым опушением. Кольцо хорошо развито, вначале волокнисто-ватообразное, затем пленчатое. С нижней стороны кольца по краю хорошо заметны войлочные чешуйки желтого цвета, выглядящие как желтая каемочка, которые впоследствии становятся коричневыми.

Северный опенок растет сломом, почти всегда большими сростками, за сезон выдает 2–3 «волны». Этот опенок — агрессивный паразит, как и его собрат опенок осенний медовый (*Armillaria mellea*). При недостатке «нормальных» деревьев оба эти вида кидаются на все без разбора, поражая даже плодовые и декоративные деревья и кустарники и, более того, травянистые растения (число древесных и травянистых растений, на которые могут напасть эти два вида, превышает 250).

Используется свежим (рекомендуется кратковременное отваривание со сливом отвара), соленым, маринованным и сушеным.

Помимо других видов опять из его группы, неопытный грибник может перепутать осенний опенок с несъедобным ложноопенком серно-желтым и съедобным ложноопенком кирпично-красным, хотя здесь дело в простой невнимательности, они вовсе не похожи. Часто его собирают вместе с гораздо более похожей чешуйчаткой чешуйчатой (*Pholiota squarrosa*), что совсем нестрашно, так как она съедобна и вкусна (хотя и немного горчит).

**ОПЕНОК ОСЕННИЙ ТОЛСТОНОГИЙ, или ГАЛЛЬСКИЙ (*Armillaria gallica*)** встречается одиночно или небольшими группами на мертвой древесине (пнях и валеже лиственных, гораздо реже хвойных пород) или просто на почве и лесной подстилке. Очень редко этот опенок можно обнаружить на умирающих, но все еще живых деревьях, и все-таки по призыванию он сапротроф, а не паразит (это его существенное отличие от агрессивного паразита опенка осеннего северного). Если гриб растет на почве, он может выдавать достаточно большие группы, но при этом отдельные сростки будут состоять из 2–5 плодовых тел, в отличие от огромных сростков доминирующего у нас опенка северного. Селится в основном в зоне тайги, на юг почти не заходит. Шляпка в диаметре 3–12 см, сначала выпуклая и с завернутым внутрь краем, полушаровидная, затем выпукло-распростертая, светлая, охристо-коричневая или желтовато-коричневая, с коричневыми или темно-коричневыми чешуйками. В зависимости от местообитания могут встретиться как совсем темные, так и очень светлые, почти белые экземпляры. Чешуйки равномерно распределены по поверхности шляпки, со временем они остаются только в центре или исчезают совсем. Края шляпки слаборебристые, слегка шерстистые, с желтоватыми хлопьевидными остатками частного покрывала. Пластинки белые или желтовато-белые, с возрастом и у перезрелых грибов они розовато-бурые и с характерными бурыми или коричневыми пятнами. Мякоть тонкая, белая, плотная, с приятным вкусом и характерным сырным запахом. Ножка 4–12 см высотой, в основании утолщенная до вздутой и более темная (буроватая), над и под кольцом — желтоватая. На ножке хорошо заметны желтоватые шерстистые чешуйки. Кольцо тонкое, паутинистое, очень нежное.

Плодоносит в июле-октябре, обычно без характерных «волн», равномерно распределяясь по всему сезону. Используется свежим (рекомендуется кратковременное отваривание со сливом отвара), соленым, маринованным и сушеным.

В 1990-х годах на Верхнем полуострове штата Мичиган был обнаружен дубовый лес, где все дубы были поражены толстоногим опенком. Дубы были срублены, а пни остались догнивать на новообразовавшемся поле. Позже, когда на месте вырубки были посажены сосны, все сеянцы в тот же год были начисто съедены опенком. С помощью методов молекулярной генетики было выявлено, в почве находится грибница, занимающая площадь 15 га, с предположительным весом около 10 тонн и возрастом около 1500 лет. Анализ ДНК различных фрагментов мицелия, плодовых тел и ризоморф (длина некоторых ризоморфных тяжей превышала 1 км), собранных со всей площади колонии, показал, что вся пятнадцатигектарная грибница является единым организмом. В своем заключении авторы работы указали: «Это лишь первые измерения с указанными минимально возможной площадью, массой и возрастом исследованного грибного организма. Но уже по полученным данным мы можем смело утверждать, что в данной местности выявлен самый большой, самый тяжелый и самый старый из всех ныне существующих организмов на Земле». После того как газета «Nature» опубликовала эти сведения, большая часть ведущих мировых медийных компаний посетила Верхний полуостров. В результате гриб стал международно известным, получив имя «humongous fungus» (невероятный гриб). В настоящее время в учебниках американских школьников написано, что самыми большими организмами на Земле являются не только синий кит и гигантская секвойя, но и толстоногий опенок. Но... эти сведения устарели. Читайте дальше.

Близким внешне видом является **ОПЕНОК ОСЕННИЙ КЛУБНЕВОЙ**, или **ЛУКОВИЧНОНОГИЙ** (*Armillaria cepistipes*), отличающийся слабо выраженными остатками покрывала на ножке, довольно быстро исчезающими чешуйками в центре шляпки и грибным, и отсутствием сырного запаха. Плодовые тела его сростков обычно не образуют, они одиночные. Помимо этого, опенок луковичноногий развивается в основном на почве и погребенной в ней древесине (т. е. он «травяной»), тяготеет не к северу, а к югу, в зоне лесостепи массово плодоносит в дубовых лесах, ивняках и ольшаниках в сентябре-октябре. Шляпка коричневая, покрыта желтовато-коричневыми оттопыренными чешуйками, 4–15 см. Пластинки белые или желтоватые, с возрастом буреющие, обычно неравномерно, пятнами. Кольцо на ножке не кожистое, а паутинистое, не стойкое. Ножка клубневидно расширенная в основании.

**ОПЕНОК ОСЕННИЙ СЕРЫЙ** (*Armillaria polymyces*), похожий на опенок осенний клубневой, отличается от него более мясистым плодовым телом и серой шляпкой, покрытой черными оттопыренными чешуйками. Растет в тех же местах (дубовые леса, ивняки, ольшаники) и в то же время, на почве, нечасто, но местами очень обильно.

**ОПЕНОК ОСЕННИЙ МЕДОВЫЙ** (*Armillaria mellea*) плодоносит сравнительно большими пучками, растет группами на пнях и валеже лиственных (предпочитает дуб и липу), реже хвойных деревьев, в июле-октябре, довольно часто и повсеместно. Шляпка в диаметре 3–15 см, сначала выпуклая и с завернутым внутрь краем, затем распростертая, с плоским бугорком в центре, от светло-бежевой до желто-, серо- или медово-коричневой, в центре более темная, но всегда с выраженным желтым оттенком, с чешуйками цвета хаки, которые с возрастом могут исчезать. Мякоть тонкая, белая, с приятным запахом и вкусом. Пластинки от желтовато-белых до почти желтых, нередко с бурыми пятнами. Ножка до 20 см высотой, до 2 см в диаметре, упругая, плотная, под шляпкой светлее, в основании более темная, оливковая, с хлопьевидными чешуйками, с белым перепончато-войлочным кольцом. Используется свежим (рекомендуется кратковременное отваривание со сливом отвара), соленым, маринованным и сушеным.



**ОПЕНОК ОСЕННИЙ ТЕМНЫЙ, или СРОСТКОВЫЙ (*Armillaria ostoyae*)** плодоносит сростками, реже одиночно, поселяясь на пнях и валеже хвойных и лиственных пород, на вырубках, в июле-октябре, нередко, повсеместно. Шляпка 4–10 см в диаметре, полусферическая, выпуклая, коричневатая, охристо-бурая и всегда без желтого оттенка. Чешуйки крупные, темно-коричневые, хорошо выделяющиеся на более светлом фоне шляпки. Края шляпки явно шерстистые. Пластинки белые, с возрастом пятнистые, красновато-коричневатые. Мякоть рыхлая, беловатая или чуть желтоватая. Ножка цилиндрическая, 5–10 см высотой, в основании слегка утолщена, сухая, внизу буроватая, с желтовато-белым опушением. Кольцо хорошо выраженное, ватообразное, белого цвета. С нижней стороны кольца по краю хорошо заметны войлочные чешуйки коричневого цвета.

Используется свежим (рекомендуется кратковременное отваривание со сливом отвара), соленым, маринованным и сушеным.

В начале нового тысячелетия американские ученые обнаружили, что рекорд осеннего опенка северного как самого большого организма побит осенним опенком темным. Возраст экземпляра, обнаруженного в Национальном лесу Малхур в штате Орегон, оценивается в 2400 лет, его площадь составляет 3,4 квадратных мили (8,4 км<sup>2</sup>). Скорее всего, он охватывает большую территорию, чем любой другой живой организм.

**ОПЕНОК ОСЕННИЙ ССЫХАЮЩИЙСЯ (*Armillaria tabescens*)** встречается большими группами на корнях и у основания пней и стволов живых и мертвых широколиственных деревьев (предпочитает дубы), в июле-октябре. В России известен в основном из европейской части, тяготеет к южным регионам. Шляпка 3–10 см, в молодости выпуклая, затем округлая, с широким буторком в центре, с возрастом до вдавленной, с волнистым и штриховатым краем, охряно- или рыжевато-коричневатая. Центр шляпки обычно более темный, чем ее края. Чешуйки хлопьевидные, мелкие, темнее шляпки, сосредоточены больше в центре. Пластинки светло-розовые, с возрастом розовато-коричневатые. Мякоть белая, плотная, с возрастом буроватая, со слегка вяжущим вкусом и сильным приятным запахом. Ножка цилиндрическая, 5–20 см высотой, 0,5–1,5 см в диаметре, книзу часто суженная, сухая, волокнистая, у молодых грибов белая, позже в верхней части беловатая, ниже желтоватая или коричневатая. Главный отличительный признак этого опенка — полное отсутствие кольца на ножке. Используется свежим (рекомендуется кратковременное отваривание со сливом отвара), соленым, маринованным и сушеным.

\* \* \*

Осенние опята — вкусные съедобные грибы, подходящие для всех основных типов заготовок (маринование, засолка, замораживание, сушка). Ножки у взрослых грибов достаточно жесткие, поэтому лучше их не собирать. При заготовке впрок следует знать, что в сыром виде опенок может вызвать гастроэнтерит, поэтому для него рекомендуются не сухой и холодный способы засолки, а горячий либо холодный, но после предварительного отваривания.

Неопытный грибник может перепутать осенние опята с несъедобным ложноопенком серно-желтым и съедобным ложноопенком кирпично-красным, хотя здесь дело в простой невнимательности, они вовсе не так уж похожи. Часто его собирают вместе с гораздо более похожей чешуйчаткой чешуйчатой, что совсем нестрашно, так как она съедобна и вкусна (хотя иногда немного горчит).

В целом ряде стран многие виды осеннего опенка культивируются не только как съедобные, но и как лекарственные. К примеру, из мицелиальной массы осенних опят готовят белковый хлеб для больных сахарным диабетом. Осенние

опята богаты витаминами. Среди них витамины А, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>. Отмечено большое содержание полисахаридов, микроэлементов (железо, калий, магний, медь, цинк и др.). Наличие такой «аптеки» позволяет опенку быть универсальным тоником и стабилизатором общего положительного состояния организма. Опенки оказывают позитивное влияние при высоком давлении, ослаблении зрения, болезнях пищеварительного тракта и респираторных заболеваниях, повышает приток крови к мозгу и сердцу, действует как успокоительное, защищает от ионизирующего действия радиации. Водный экстракт осеннего опенка, согласно исследованиям корейских специалистов, способствует иммуномодуляции, направляя иммунные клетки к местам воспаления. Помимо этого, созданы препараты, снижающие уровень холестерина и нормализующие давление. Во многих странах официальная медицина использует коммерческие препараты опенка для лечения нервных и сердечно-сосудистых заболеваний. В настоящее время на основе осеннего опенка разработан препарат против эклампсии (эклампсия — заболевание, возникающее во время беременности, родов и в послеродовой период, при котором артериальное давление достигает такого высокого уровня, что появляется угроза жизни матери и ребенка; представляет собой форму позднего токсикоза беременности). В народной медицине настой гриба используются как болеутоляющее (сердечные и головные боли), в Австрии осенний опенок применяется как слабительное и в виде мази — для лечения заболеваний ног и суставов.

При заготовках осенние опята солят, маринуют, консервируют в собственном и томатном соку, сушат, замораживают в отварном, тушеном или жареном виде. Во всех случаях необходимо предварительное отваривание продолжительностью 10–25 минут или хотя бы бланширование. Помимо прочего, отваривание и бланширование придаст опятам эластичность, предохранит их от ломки и позволит плотнее уложить в тару. Мариновать лучше всего только шляпки, а если целиком — то самые молодые грибы. Время для отваривания такое же, как и для горячей засолки. Из 1 кг свежих опят получается примерно одна литровая банка соленых или маринованных грибов. Сушить предпочтительно молодые грибы, желательно без ножек; из сушеных шляпок осенних опят выходят ароматные супы и бульоны. В свежем виде осенние опята почти универсальны и, благодаря сильному характерному запаху, хороши и для супов, и для вторых блюд. Из соленых и маринованных опят получаются отличные закуски, салаты, грибная икра и начинки.

## РЕЦЕПТЫ

### ЗАГОТОВКИ

#### Опята сухой засолки

Это редкий рецепт, которым пользуются в Беларуси. Для него берут только крупные молодые опята, у которых только развернулись шляпки.

Шляпки полностью отделить от ножек. Грибы не мыть, загрязненные шляпки протереть тряпочкой. В тару для засолки на дно уложить сперва половину листьев хрена, затем половину зубчиков чеснока, затем все грибы, сверху равномерно распределить все положенное количество соли. Поверх соли уложить укроп и оставшийся чеснок, укрыть все сверху оставшимися листьями хрена. Сверху разместить деревянный кружок или тарелку с гнетом, чтобы грибы пустили сок. Выдержать грибы под гнетом при комнатной температуре двое суток, после чего переставить в холодное место для созревания на 3–4 недели.

*Опята (шляпки) — 2 кг, соль — 80 г, листья хрена, зубчики чеснока, зеленые веточки укропа — по вкусу.*

### **Опята горячей засолки**

Очищенные и промытые опята отварить 10 минут, снимая пену, и откинуть на дуршлаг. В посуду для засолки уложить на дно листья хрена. Отваренные опята уложить в подготовленную тару слоями, пересыпая каждый слой солью, измельченным чесноком и пряностями. По желанию можно добавить дубовые листья. Сверху накрыть листом хрена, поставить кружок и гнет. Вынести в прохладное место. Опята будут готовы через 3 недели.

*Отваренные опята — 5 кг, листья хрена — 5 шт. (4 — на дно тары, 1 сверху), чеснок — 2 головки, соль — 200–250 г, душистый перец — 7 горошин, черный перец — 10–12 горошин, лавровый лист — 5–7 шт., гвоздика — 5–6 бутонов.*

### **Опята солено-отварные**

Очищенные и промытые опята отварить 10–15 минут, откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Приготовить рассол. В воду добавить соль и пряности, довести до кипения. В кипящий рассол выложить отваренные опята и варить на медленном огне 15 минут, пока грибы не осядут на дно. Готовые опята вместе с рассолом переложить в простерилизованные банки и закрыть прокипяченными полиэтиленовыми крышками (не закатывать). После остывания банки следует убрать в холодильник.

*Опята — 5 кг, вода — 2,5 л, соль — 10 ст. л., чеснок — 10 зубчиков, листья черной смородины — 40–50 шт., лавровый лист — 10 шт., укроп — 5 зонтиков.*

### **Опята маринованные классические**

Грибы промыть и отварить в течение 10 минут после закипания. Откинуть на дуршлаг, дать отвару стечь и снова положить в кастрюлю. Залить 0,5 л воды и варить на среднем огне 30 минут. Добавить нарезанный лук, чеснок, сахар, соль, растительное масло и уксус и варить еще 30 минут. Готовые грибы разложить по банкам, накрыть крышками и хранить в холодильнике.

*Опята — 3 кг, уксус (9 %) — 2 ст. л., сахар — 1 ч. л., соль — 1,5 ч. л., растительное масло — 2 ст. л., репчатый лук — 1–2 шт., чеснок — 2 зубчика чеснока.*

### **Опята маринованные ароматные**

Грибы промыть и варить 30 минут на слабом огне. Откинуть на дуршлаг, дать отвару стечь (стекший отвар и отвар в кастрюле сохранить). Переложить грибы в кастрюлю, залить свежей водой, добавить пряности и варить еще 20 минут. Готовые опята разложить по банкам, добавив в каждую по 2 ст. л. 9%-ного уксуса (на 1-литровую банку). Долить сохраненным грибным отваром и закрыть крышками.

Грибы можно стерилизовать, поместив их на водяную баню. Время пастеризации 0,5-литровых банок — 30 минут.

*Опята — сколько имеется; для маринада (на литровую банку): уксус (9 %) — 2 ст. л., вишневые листья — 2–3 шт., черный и душистый перец — 5–6 горошин, гвоздика — 2–3 бутона, лавровый лист — 1–2 шт.*

### **Опята, маринованные со сладким красным перцем и луком**

Шляпки опят промыть (крупные можно разрезать), отварить в подкисленной воде (на 1 л воды — 3 ч. л. 8%-ного уксуса), затем откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой и дать обсохнуть. Очищенный от семян болгарский перец нарезать квадратиками, всыпать в кипящую воду и отварить в течение 5 минут, после чего откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой и дать обсохнуть. Отваренные опята и перец смешать с измельченным луком, разложить по банкам, при этом перекладывая пряностями. В банки залить уксус, добавить сахар и соль, залить кипящей водой. Пастеризовать с момента закипания 30 минут. Банки вынуть из воды, герметически укупорить, укрыть плотной тканью и оставить на ночь.

*На 1 кг свежих опят: болгарский сладкий перец — 400 г, репчатый лук — 400 г, вода — 3,5 стакана, уксус (8 %) — 3 стакана, сахар — 4 ст. л., лавровый лист — 3–4 шт., семена горчицы (желтые) 3–4 ч. л., черный перец — 30 горошин, душистый перец — 15 горошин, соль — по вкусу.*

### Опята быстрого маринования

Опята отварить 25–30 минут, откинуть на дуршлаг, промыть. Грибы переложить в миску. Укропа мелко порезать, чеснок очистить и порезать тонкими пластинками. Добавить к грибам укроп, чеснок, соль и черный перец, перемешать. Смесь переложить в стеклянную банку. Влить уксус и растительное масло. Накрыть крышкой, поставить в холодильник. На следующий день опята будут готовы.

*На 1 кг отваренных осенних: уксус (9 %) — 1 ст. л., растительное масло — 1 ст. л., соль — 1 ст. л., укроп (свежий) — 2–3 пучка, чеснок — 3–4 зубчика, черный перец — 4–5 горошин.*

### Опята в томатном соусе

В кастрюлю влить растительное масло и положить нарезанный репчатый лук. Обжарить лук до готовности, после чего всыпать отваренные опята, соль и перец, влить томатный соус. По желанию можно добавить лавровый лист, чеснок и другие пряности. Тушить на среднем огне 20–30 минут. Готовую смесь разложить по полулитровым банкам, пастеризовать 15–20 минут и закатать.

*Отваренные опята — 2 кг, репчатый лук — 1 кг, растительное масло — 0,5 л, томатный соус (кетчуп) — 250 г, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### Опята в томатной пасте

Опята почистить, промыть, залить водой, довести до кипения и варить 20 минут, периодически снимая пену. Откинуть на дуршлаг и промыть. В отдельной посуде растворить в воде соль и сахар. На сковороде прокалить масло, выложить отваренные грибы и быстро обжарить. Влить сладко-соленый раствор, добавить томатную пасту, положить пряности и тушить около 10 минут, постоянно помешивая. Снять с плиты, влить уксус и размешать. Разложить грибы в чистые сухие стерилизованные банки, закрыть крышками (не закатывать). Хранить в холодном месте.

*На 1 кг отваренных опят: томатная паста — 200 г, вода — 4 ст. л., соль — 1 ст. л., сахар — 2 ст. л., растительное масло — 3 ст. л., уксус (9 %) — 2 ст. л.; лавровый лист, черный и душистый перец (горошек) и гвоздика — по вкусу.*

### Солянка с опятами — первый вариант

Опята отварить в течение 15–20 минут и откинуть на дуршлаг. Лук нашинковать и обжарить на масле до готовности. Помидоры и капусту измельчить. Добавить к луку помидоры и отваренные грибы, тушить 3 минуты, затем всыпать нашинкованную капусту, накрыть крышкой и тушить еще 5–7 минут. Влить томатное пюре, довести до кипения, приправить пряностями по вкусу и тушить, время от времени помешивая, 30–35 минут. В конце влить уксусную эссенцию и снять кастрюлю с огня. Наполнить горячей солянкой чистые банки, пастеризовать (20–25 минут) и закатать.

*Отваренные опята — 1 кг, капуста — 1 кг, помидоры — 1 кг, лук — 1 кг, соль — 2,5 ст. л., сахар — 4 ст. л., растительное масло — 150 мл, уксусная эссенция (70 %) — 1 ст. л.; лавровый лист, черный перец (горошек) и другие пряности — по вкусу.*

### Солянка с опятами — второй вариант

Опята отварить в течение 15–20 минут и откинуть на дуршлаг. Лук и сладкий перец мелко нарезать. Капусту нарезать мелкой соломкой и перемять с солью. На дно кастрюли вылить масло и слегка обжарить лук и перец. Добавить капусту и тушить на небольшом огне, периодически помешивая, почти до готовности. Добавить томатный соус и отваренные опята и тушить еще 30 минут. Разложить солянку в подготовленные банки и пастеризовать 20 минут. Закатать и перевернуть до полного остывания.

*Отваренные опята — 0,5 кг, капуста — 2,5 кг, сладкий перец — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., томатный соус (кетчуп) — 200 г, растительное масло — 150 мл, соль — по вкусу.*

### Икра из освнних опят

Шляпки опят отварить в подсоленной воде 15–20 минут, откинуть на дуршлаг и дать отвару стечь, после чего пропустить грибы через мясорубку. В глубокую сковороду, сотейник или кастрюлю влить 200 мл масла и обжарить в нем лук до готовности. Добавить фарш из прокрученных

опят, пряности и тушить около 1 часа. За 5 минут до готовности мелко нарубить головку чеснока и добавить в икру. За 1 минуту до выключения плиты влить уксус и тщательно перемешать. Еще горячую икру разложить по подготовленным банкам, пастеризовать 20–25 минут. Хранить в прохладном месте.

*На 2 кг отваренных опят: репчатый лук (крупный) — 5–6 шт., уксус (9 %) — 4 ст. л.; укроп (зонтики), черный и душистый перец (горошек), лавровый лист, гвоздика и соль — по вкусу.*

### **Опята жареные**

Опята почистить и промыть, после чего отварить 20 минут в небольшом количестве подсоленной воды, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Обжаривать опята в течение 30–40 минут в большом количестве растительного масла, пока они не начнут «подпрыгивать» на сковороде. Затем плотно уложить поджаренные грибы по стерилизованным банкам и влить кипящее растительное масло до верха банок. Банки закрыть крышками или перевязать пергаментом и убрать на хранение.

Для увеличения срока годности жареные опята можно стерилизовать. Для этого банки прикрыть крышками, пастеризовать 30 минут и закатать. Перевернуть банки вверх дном, укутать и дать остыть. Хранить в прохладном месте.

*Опята — сколько имеется, растительное масло — по необходимости, соль — по вкусу.*

## **СОУСЫ, ЗАКУСКИ**

### **Соус из свежих опят**

Осенние опята отварить и измельчить на мясорубке, затем слегка обжарить. Добавить пассерованные лук и муку, заправить маслом и солью, залить овощным или мясным бульоном и прокипятить 15 минут.

*Свежие опята — 400 г, репчатый лук — 1 шт., сливочное масло — 20–30 г, бульон — 1–2 стакана.*

### **Соус из сушеных опят**

Промытые сушеные опята отварить и мелко порубить. Бульон отцедить, развести им обжаренную муку и проварить 15–20 минут. Нашинкованный лук обжарить в масле, добавить к нему подготовленные грибы, еще раз прожарить и переложить в соус. Посолить по вкусу. Подавать к картофельным котлетам, запеканкам или использовать как основу для приготовления других соусов.

*Сушеные опята — 50 г, мука — 1 ст. л., репчатый лук — 1 шт., сливочное масло — 2 ст. л., грибной бульон — 2 стакана.*

### **Масло из осенних опят**

Грибы промыть и пожарить до золотистого цвета на небольшом количестве сливочного масла. Лук очистить, мелко нарезать и также пожарить на сливочном масле (отдельно от грибов!). Дать луку и грибам остыть до комнатной температуры, соединить их со сливочным маслом той же температуры и растереть в однородную массу в блендере. Полученную массу завернуть в пищевую пленку или выложить в банки или формы и поставить для застывания в морозилку.

*Сливочное масло — 250 г, свежие осенние опята — 200 г, репчатый лук — 50 г.*

### **Салат из сушеных опят с крабами**

Мелкие сушеные опята (обязательно с ножками!) замочить в холодной воде на 1 час, а затем отварить в течение 20 минут, остудить и отжать от лишней влаги. Вареную морковь, крабов (или крабовые палочки), лук и сваренные вкрутую яйца нарезать и смешать с грибами, консервированной кукурузой и предварительно отваренным и охлажденным рисом. Перед подачей заправить майонезом.

*Сушеные опята — 100 г, крабы (консервы) — 1 банка (или крабовые палочки — 5 шт.), рис — 100 г, морковь — 100 г, репчатый лук — 50 г, консервированная кукуруза — 100 г, яйцо — 2 шт., майонез — 50 г.*



### Салат из опят и редьки

Опята нарезать и потушить с растительным маслом 15–20 минут, посолить и охладить. Зеленую редьку натереть на крупной терке, смешать с опятами, полить растительным маслом и посыпать зеленью петрушки.

*Зеленая редька (небольшая) — 2 шт., опята — 15–20 крупных грибов, растительное масло — 4 ст. л., рубленая зелень петрушки — 2 ст. л., соль — по вкусу.*

### Пестрый салат с маринованными опятами по-эстонски

Грибы выложить в салатницу, добавить мелко нарезанный сыр, яблоко, помидор, вареную колбасу или нежирную ветчину, залить сметаной, добавить соль, горчицу и сок лимона, перемешать и украсить зеленью петрушки.

*Мелкие маринованные опята — 1 стакан, твердый сыр — 100 г, яблоко — 2 шт., помидор — 2 шт., вареная колбаса или нежирная ветчина — 100 г, сметана — 1 стакан, соль, горчица, сок лимона и зелень петрушки — по вкусу.*

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

### Суп из опят с картофелем

Для приготовления правильного, красивого и по-настоящему ароматного супа нужны очень мелкие молодые опята со шляпками диаметром не более 2 см. Грибы отварить 10 минут, добавить картофель, нарезанный брусочками или кубиками, варить еще 20 минут, после чего заправить сметаной и подать на стол в горячем виде.

*Опята — 500–600 г, картофель — 300 г, сметана — 0,5 стакана (или 1 стакан молока), соль — по вкусу.*

### Суп из опят по-фински

Шляпки мелких опят поместить в кастрюлю, добавить измельченный лук, сливочное масло и тушить 20 минут. После этого влить мясной бульон и загустить пшеничной мукой, разведенной в небольшом количестве холодной воды или того же мясного бульона. Проварить еще 5–10 минут, добавить пряности и соль, заправить сметаной и посыпать измельченной зеленью петрушки (или кервеля).

*Мелкие опята — 700–800 г, репчатый лук — 1 шт., сливочное масло — 2 ст. л., мясной бульон — 3–4 стакана, мука — 2 ст. л., пряности, соль, сметана и зелень — по вкусу.*

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

### Тушеные опята

1 кг шляпок молодых опят промыть и отварить в подсоленной воде с луковицей до ее мягкости. Затем лук выбросить, добавить сливочное масло и сок половины лимона и варить еще 3–5 минут. Переложить грибы в сотейник, посолить и припустить, залить маслом с пассерованным луком, мукой, зеленым луком и укропом. Подавать прямо в сотейнике.

### Грибные крустады

1 кг молодых опят, отваренных в подсоленной воде, мелко порубить, смешать с большим количеством зелени укропа и зеленого лука, прибавить 1 ст. л. толченых сухарей и выложить в кастрюлю с маслом. Сначала грибы потушить, а потом слегка поджарить и разложить на ломтики поджаренного в масле хлеба. Подавать горячими. На другом блюде подавать отваренную в подсоленной воде спаржу, полив майонезом или другим соусом.

### Грибная солянка на сковороде

Нашинкованную капусту потушить в течение 1 часа в кастрюле с небольшим количеством воды и сливочного масла. За 15 минут до окончания тушения добавить сахар и томат-пюре. Отдельно отварить свежие опята и обжарить их в масле. Добавить обжаренные лук и мелко нарезанные соленые огурцы. Посолить и заправить перцем. Тушеную капусту уложить на сковороду, на капусту уложить подготовленные грибы, укрыть слоем капусты, посыпать толчеными сухарями, слегка полить маслом и запечь в духовке в течение 10–15 минут.

*Свежие опята — 500 г, капуста — 1 кг, соленый огурец — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., томат-пюре — 2 ст. л., сливочное масло — 2 ст. л., сахар — 2 ст. л., молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### Омлет с опятами

Шляпки опят обжарить в масле 10 минут, залить яичной массой, приготовленной из муки, яиц и минеральной воды (масса должна иметь густоту сметаны). Запечь в духовке и подавать в горячем виде с мелкими кусочками ветчины.

*Опята — 300 г, сливочное масло — 40 г, яйцо — 3 шт., ветчина — 200 г, мука — 3 ст. л., молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### Запеканка из опят с ветчиной

Мелкие шляпки опят промыть и дать стечь воде. Ветчину и лук нарезать мелкими кубиками и поджарить на сковороде. Шляпки опят обвалить в муке и уложить на обжаренную ветчину, добавить чеснок, растертый с солью, посыпать перцем, залить сметаной, положить душицу или мяту, посыпать панировочными сухарями и тертым сыром. Запечь в духовке. Перед подачей на стол украсить зеленью петрушки.

*Шляпки опят — 500 г, ветчина — 100 г, репчатый лук — 1 шт., чеснок — 2 зубчика, сметана — 0,5 стакана, душица (или мята) — 2 веточки, тертый сыр — 50 г, панировочные сухари, зелень петрушки, молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### Мясо с сушеными опятами и папоротником

Мелкие сушеные опята, замоченные в воде, бекон и мякоть говядины, нарезанные брусочками, запанировать в муке, смешанной с солью и перцем, и жарить до полуготовности. Затем добавить мелко нарезанный лук, рубленый чеснок и соевый соус. Когда вся влага выпарится, добавить рахисы папоротника-орляка, предварительно отваренного в двух водах до полного удаления горечи (о варке рахисов орляка см. выше в разделе «Папоротники»). Готовый папоротник откинуть на дуршлаг до полного стекания влаги. После этого положить его на смесь мяса и грибов, добавить перец, соевый соус и довести до готовности, которая определяется по полному выпариванию влаги.

*Сушеные опята — 1 стакан, бекон — 200 г, говядина — 200 г, репчатый лук — 100 г, папоротник — 300 г, перец — 5 г, соевый соус — 100 г.*

## ВЫПЕЧКА

### Пирожки со свежими опятами

Свежие промытые опята отварить, пропустить через мясорубку, добавить измельченный лук и поджарить на сливочном масле. Добавить измельченное вареное яйцо, сметану, соль, перец и зелень укропа. Для получения нужной густоты добавить толченые сухари. Для приготовления теста муку смешать с солью и содой, постепенно добавляя сливочное масло и воду. Тщательно вымесить и поставить на холод. После этого тесто раскатать слоем 0,5 см, сделать пирожки, смазать яйцом и выпечь в духовке.

*Для теста: мука — 2 стакана, сливочное масло (или маргарин) — 100 г, сметана (или простокваша) — 2–3 ст. л., яйцо — 1 шт.*

*Для фарша: отварные опята — 250 г, сливочное масло — 1 ст. л., репчатый лук — 1 шт., вареное яйцо — 1 шт., сметана — 1 ст. л., соль и молотый черный перец — по вкусу.*

На основе предыдущего рецепта можно испечь мясные пирожки с опятами с разными видами фарша. Например:

### **Мясные пирожки со свежими опятами**

Пропорция: 1 стакан мясного фарша, 3 стакана отваренных и измельченных опят, 3 ст. л. жареного лука и 3 ст. ложки сметаны, соль и перец по вкусу. Перед выпечкой пирожки смазать сметаной.

### **Мясные пирожки с сушеными опятами**

Пропорция: 3 стакана мясного фарша, 3 стакана рубленых отваренных сушеных опят, 3 ст. л. жареного лука, 3 ст. л. сметаны для заправки фарша, 3 ст. л. сметаны для смазки пирожков после выпечки, соль и перец по вкусу. Тесто используют дрожжевое и пресное.

### **Мясные пирожки с солеными опятами**

Пропорция: взять равное количество мясного и грибного фарша, по 2 ст. л. сметаны на 1 стакан фарша. Соль, перец и жареный лук по вкусу. Тесто дрожжевое.

## **ЗИМНИЙ ОПЕНОК**

**ОПЕНОК ЗИМНИЙ**, или **ЗИМНИЙ ГРИБ**, или **ФЛАММУЛИНА БАРХАТИСТО-НОЖКОВАЯ** (*Flammulina velutipes*), может появиться везде, где есть ослабленные деревья и кустарники. Шляпка зимнего опенка 2—10 см в диаметре, гладкая, голая, слизистая до слабосколькой, желтая, желто-оранжевая или желто-коричневая с ржаво-оранжевым центром и (особенно во влажную погоду) с прозрачно-полосатым краем, плоскоокруглая. Край шляпки в молодости завернут внутрь, с возрастом он расправляется. Пластинки слегка приросшие к ножке или свободные, белые до светло-охряных, с характерными маленькими перемычками. У молодых грибов пластинки светло-желтые или кремовые, у старых — темнеющие, довольно редкие, широкие. Мякоть шляпки довольно толстая, желтоватая или кремовая, с мягким вкусом и приятным грибным запахом. Ножка 5—10×0,3—1 см, цилиндрическая, сверху иногда уплощенная, упругая, плотная, обычно центральная, с возрастом изогнутая, в основании темно-коричневая и бархатистая, сверху более светлая, желтоватая. Распространен в основном в европейской части.

Фламмулину можно встретить в течение всего года. Правда, в теплый период, и особенно в первые летние месяцы, она плодоносит редко и необильно. Максимум плодоношение начинается с ноября и длится до начала февраля. Иногда наблюдается достаточно обильная волна фламмулины в середине мая.

Шляпки зимнего опенка зимой замерзают и становятся очень хрупкими, словно стеклянными; но как только наступает временная оттепель, они немедленно оживают, и на пластинках у них образуются способные к прорастанию споры. Подобным образом грибы могут выдержать несколько чередований морозов и оттепелей. Во время оттепели споры зимнего гриба разносятся ветром и попадают в разрывы коры, на обломанные ветви и другие повреждения деревьев, произошедшие за длинный зимний период, и дают начало новой колонии. К лиственным деревьям, которым зимний гриб отдает предпочтение, относятся клен, ясень, вяз, осина, ивы, тополя (в том числе и бальзамические) и липы; реже он поселяется на березе, рябине, бузине, кустарниках. Также нечасто можно встретить фламмулину на хвойных породах: лиственнице, сосне, ели, т.е. Садоводы и огородники могут обнаружить фламмулину как нежеланного гостя в своем саду на кусте сирени или яблоне, и даже на смородине и крыжовнике. Обычно она проникает внутрь ствола через трещины в коре или спилы веток. Появление фламмулины на приусадебном

участке должно насторожить хозяев, так как постепенно гриб может погубить плодовые деревья и кустарники. Поэтому следует самым тщательным образом замазывать садовым варом или масляной краской все спилы ветвей, трещины коры и другие повреждения стволов, а в случае появления гриба — уничтожать пораженные ветви. По числу древесных и кустарниковых пород, которые может «освоить» этот гриб-паразит, фламмулина уступает только осеннему опенку.

Грибы во время плодоношения, как правило, бывают собраны в большие группы, где рядом можно увидеть и молодые шляпки-колпачки, и старые плоские. Плодовые тела нередко располагаются на приличной высоте (иногда более 3 м), как и у осенних опят, так что достать их бывает нелегко. Но найти их можно и на пне, где собирать трофеи будет значительно удобнее. Ярро-оранжевая кучка, состоящая из грибов разного размера, смотрится на темном пне очень красиво. Но самое приятное — найти фламмулину перед Новым годом и порадовать своих близких праздничным блюдом из свежих грибов.

Иногда наблюдается достаточно обильная волна зимнего опенка в середине мая. Согласно последним микроморфологическим и молекулярным исследованиям, зимний гриб представлен в европейской части России четырьмя близкими видами — *Flammulina velutipes*, *Flammulina ononidis*, *Flammulina fennae* и *Flammulina rossica* (последний также и в азиатской части России). Различение их без микроскопа не представляется возможным и не имеет практического значения для грибников, кулинаров или с точки зрения лекарственности. Используется свежим.

Фламмулина издавна относится к культивируемым грибам. История ее выращивания в странах Востока насчитывает более 1000 лет. В настоящее время фламмулина занимает третье место в мире по объему производства среди культивируемых грибов (мировое производство — до 150 000 тонн в год). По содержанию белка и аминокислот (в том числе незаменимых) зимний гриб превосходит ягоды, фрукты и овощи. Его количество в плодовых телах колеблется в пределах 28–33 %. А по содержанию минеральных веществ и микроэлементов (фосфора, калия, цинка, йода, марганца, меди и др.) он превосходит овощи и сравним по составу лишь с молоком и говядиной.

Таким образом, фламмулина представляет собой полноценный продукт питания, содержащий все вещества, необходимые для роста и развития человеческого организма.

Интересно, что выведенные в Японии и Китае промышленные сорта зимнего гриба настолько далеко ушли от своего дикого предка, что человек, неискушенный в микологии, глядя, скажем, на сорта «золотая игла» или «белый снег», с тонкими и длинными ножками и крошечными шариками-шляпками наподобие очень больших булавок, никогда не скажет, что перед ним зимние опята.

Зимний опенок — уникальный лекарственный гриб. Биохимические исследования показали для зимнего гриба высокое содержание антиоксидантов, в том числе классического грибного антиоксиданта эрготионеина (аминокислота). В Японии эпидемиологические исследования показали, что в зимнем опенке содержатся вещества, борющиеся с новообразованиями. Для эрготионеина характерна мощная стимуляция иммунной системы, что позволяет использовать его как вакцину против возникновения опухолей и других новообразований. Многолетние эксперименты, проведенные среди японцев, выявили, что у группы, принимающей препараты с этим антиоксидантом, в отличие от контрольной группы, не возникло ни одного случая возникновения лимфомы или рака простаты. Эрготионеин поддерживает процесс обновления клеток и восстанавливает кожу, поврежденную УФ-лучами. Другие исследования установили, что не только аминокислоты,

но и полисахариды зимнего опенка (например, фламмулин) обладают высоким антиоксидантным действием и могут применяться как противораковые агенты. Усилиями китайских биохимиков показано, что полисахариды фламмулины, выделенные из мицелиальной культуры, являются природными иммуномодуляторами и способны «пробуждать» противоопухолевые клетки ото сна. В качестве примера приводится карта Японии, где уровень заболевания различными формами рака обратно пропорционален уровню потребления в регионе фламмулины. В этом смысле показательно, что в японской провинции Нагана, где жители традиционно занимаются выращиванием и заготовкой зимнего гриба и постоянно употребляют его в пищу, в течение последних 50 лет фиксируется лишь 2 случая заболевания раком на 1000 человек в год, тогда как средний показатель по стране — 150–200. Для фламмулины выявлены противовирусные и антибактериальные свойства. Ее активные компоненты включают лектин и  $\beta$ -D-глюкан. Лектин — иммуномодулирующий белок, который повышает уровень продукции антиоксидантов в организме. Согласно исследованиям английских медиков, иммуномодуляторная способность фламмулины помогает сбалансировать иммунную систему и поддерживать печень в здоровом и работоспособном состоянии.

Для зимнего гриба лабораторными исследованиями подтверждена способность оказывать благоприятное воздействие при дегенеративных заболеваниях, в том числе таких как старческое слабоумие и болезнь Альцгеймера. Также он содержит противовоспалительные активные компоненты, что снижает риск возникновения общего недомогания. Детоксицирующая природа этих активных веществ защищает и от возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

В Японии зимний гриб высоко ценится не только из-за кулинарных качеств, но и, гораздо более, благодаря своим лечебным свойствам. Согласно исследованиям японских диетологов, при регулярном употреблении гриб предотвращает или излечивает заболевания желудка и печени и подавляет рост золотистого стафилококка. В японской, китайской, вьетнамской и корейской традиционной медицине препараты, порошки и настои зимнего гриба (под названиями эноки, энokitake, цзинь-гу) широко используются при следующих показаниях: профилактика и лечение злокачественных новообразований (раки, саркомы, меланома), злокачественные заболевания крови и лимфатической системы (лейкозы, лимфозы, лимфогранулематоз), профилактика и лечение доброкачественных опухолей (миомы, фибромы, аденомы, мастопатия). Гриб активно используется для получения БАД.

Зимний опенок используется и для производства косметики (кремы, маски и лосьоны, содержащие 5–25%-ные водно-спиртовые экстракты из мицелиальной культуры). Кремы и лосьоны применяют при сухости и шелушении кожи. Омолаживающий эффект при применении масок наблюдается уже на десятый день соответствующего курса.

Перепутать зимний гриб можно только с двумя видами: съедобным летним опенком (*Kuehneromyces mutabilis*) и сильно ядовитым видом — галериной окаймленной (*Galerina marginata*). При этом надо иметь в виду, что, помимо прочих отличий, время массового плодоношения зимнего опенка (когда за ним идут в лес) полностью расходится со временем плодоношения двух упомянутых видов, поэтому спутать с ними фламмулину возможность едва ли представится... Между тем отмечены случаи, когда в теплые годы и летний опенок, и галерина окаймленная вырастали аж до середины ноября. Более того, ноябрьская галерина может появиться с зимним грибом даже на одном пне. И если с летним опенком перепутать фламмулину нет никакой беды — он съедобный и вкусный, то галерину надо знать если не в лицо, то хотя бы представлять отличия. Если вы начинающий сборщик зимнего опенка и не знакомы с ним тесно, прочитайте



внимательно нижеприведенные рекомендации. Во-первых, не срезайте только шляпки, а берите зимние грибы обязательно с ножками, поскольку шляпки обоих грибов могут быть почти идентичны по окраске. Ножки фламмулины как бархат, покрыты плотным шоколадного цвета опушением, чего у галерины нет. Также обратите внимание, что зимний гриб всегда растет большим пучком, сростком от нескольких до сотни и более грибов, и только из самых узких щелей в коре появляется «рядком», тогда как галерина окаймленная даже если и растет группой, то все грибы стоят по отдельности (хоть и тесно), а если и срастаются, то по 2–3 плодовых тела, не больше. Во-вторых, шляпка фламмулины, в отличие от галерины, покрыта слизью или хотя бы блестящая от высушенной слизи, она гладкая, а у галерины — всегда сухая и матовая, мелкозернистая. В-третьих, у галерины на ножке есть либо кольцо, либо его остатки, либо четкий след в виде темного извилистого пояса.

Еще раз напомним, чтобы снизить напряжение: однажды восприняв образ зимнего гриба, вы не перепутаете его больше ни с ложными опятами, ни с летним опенком, ни с галериной. Ну или собирайте с декабря, когда у других грибов шансов уже нет.

• • •

Зимний гриб благодаря мягкости вкуса прекрасно подходит для грибной икры, начинок и фаршей. Он хорошо сочетается с рыбой, мясом и птицей, с любыми овощами. Солить и мариновать зимний опенок не принято. Во-первых, его трудно заготовить в промышленных количествах, и, во-вторых, как-то тонковаты и маловаты эти грибы для маринования, это все же не мясистые осенние опята...

Еще раз подчеркну: главные достоинства зимнего опенка — его нежные вкус и аромат и мягкая, почти сливочная консистенция готовых шляпок. Именно поэтому он идеален в супах, подливках и соусах. Лично мне вкусовые качества зимнего гриба нравятся больше всех остальных опят вместе взятых. Ну и, разумеется, за каким еще другим более или менее массовым грибом можно выйти на «тихую охоту» в январе? Согласитесь, что свежие грибы зимой — это большая редкость. Рецепты для фламмулины я приводить не буду, поскольку, как белый гриб и шампиньон, это универсальный продукт, подходящий для любого грибного блюда. Ножки у зимнего гриба жесткие, обычно их срезают под шляпки, кроме самых молодых плодовых тел.

## ЛОЖНЫЕ ОПЯТА

К широко распространенным ложным опятам (род *Hypholoma*) относятся серно-желтый, кирпично-красный и серопластинчатый (маковый). Вопреки бытующему мнению, ядовитым является только ложноопенок серно-желтый (*Hypholoma fasciculare*), тогда как два других после предварительного отваривания совершенно съедобны.

**ЛОЖНООПЕНОК КИРПИЧНО-КРАСНЫЙ** (*Hypholoma lateritium*) — лесной гриб, селящийся на мертвой древесине лиственных и хвойных пород. Шляпка 5–10 см в диаметре, округлая, с возрастом распростертая, кирпично-красная, часто с желтым, серым или зеленоватым оттенком, по краю нередко с белыми хлопьями. Пластинки у молодых грибов закрыты перепончатым беловато-желтым покрывалом, они серо-желтого цвета, с возрастом становятся бледно-фиолетово-коричневыми. Мякоть желтоватая, чуть горькая. Ножка до 10 см высотой, до 1,5 см в диаметре, плотная, к основанию обычно суженная и буроватая, в верхней части беловато-желтая. Распространен по всей умеренной лесной зоне. Плодоносит в мае–ноябре. Используется свежим, для засолки и маринования. Для удаления горечи и улучшения запаха и вкуса шляпки ложноопенка кирпично-красного следует отварить 15–20 минут в подсоленной воде, а затем несколько раз промыть, каждый раз при этом отжимая шляпки.

Ложноопенок кирпично-красный обладает выраженными лекарственными свойствами. Из его плодовых тел выделены соединения, повышающие синтез гиалуроновой кислоты. Гиалуроновая кислота входит в состав соединительной, эпителиальной и нервной тканей, что обуславливает ее применение в лечении заболеваний, связанных с их разрушением. В настоящее время в Китае разработаны таблетки, капсулы, мыло, зубная паста и пена для ванн с экстрактом плодовых тел ложноопенка кирпично-красного, позволяющие предотвращать или лечить такие болезни, как периодонтит, сухость кожи, катаракта, остеоартрит и другие, связанные с недостатком синтеза гиалуроновой кислоты.

**ЛОЖНООПЕНОК СЕРОПЛАСТИНЧАТЫЙ, ИЛИ МАКОВЫЙ** (*Hypholoma capnoides*), встречается реже кирпично-красного и растет только на древесине сосны. Шляпка до 10 см в диаметре, ширококолокольчатая, охряно-желтая или охряно-буроватая, с широким бугорком в центре, по краям более светлая и с повисающими хлопьями. Пластинки в молодом возрасте бледно-желтые, затем сиренево-серые, у старых грибов — темно-пурпурно-фиолетовые. Мякоть довольно тонкая, светлая, беловатая, иногда чуть горьковатая. Ножка до 10 см высотой, до 8 мм в диаметре, полая, как правило, изогнутая, светлая, бледно-желто-красноватая, в основании более темная, с ржавым оттенком. Распространен по всей умеренной лесной зоне, плодоносит с июня до начала ноября. Используется свежим. Желательно предварительное отваривание со сливом отвара.

\* \* \*

С точки зрения заготовок съедобные ложные опята во всем аналогичны осенним. Их хорошо замораживать, они подходят для засолки и маринования, прекрасно ведут себя в икре, томатном соусе и грибоовощных смесях. Только сушка им не подходит, так как ложные опята требуют обязательного предварительного отваривания.

В свежем виде предварительно отваренные ложные опята готовят так же, как и осенние.

### **Ложные опята горячей засолки с пряностями**

Ножки опят, отделив от шляпок, нарезать на кусочки длиной 2–3 см и смешать с шляпками. Грибы промыть, опустить в подсоленный кипяток и довести до кипения. Варить 15–20 минут, затем откинуть и остудить. Нашинковать репчатый лук и укроп. На дно подготовленной посуды для засолки положить пряности — лавровый лист, перец, укроп, а затем выкладывать грибы слоями в 4–5 см. Каждый слой пересыпать солью и перекладывать пряностями. Положить на грибы перевернутую тарелку или деревянный кружок, накрыв сверху чистой салфеткой, поставить груз. Грибы будут готовы через 3 недели.

Ложные опята — 5 кг, соль — 250 г, лавровый лист — 10 г, душистый перец — 60 горошин, укроп (зеленый) — 100 г, репчатый лук — 100 г.

## **ЧЕШУЙЧАТКИ**

Чешуйчатки (род *Pholiota*) у нас не очень популярны, хотя многие грибники собирают их и заготавливают наравне с осенними опятами. Видимо, объясняется это тем, что многие чешуйчатки отличаются горьковатым или горьким вкусом, который при отваривании не исчезает. Ядовитых грибов среди чешуйчаток нет, но вот горьких, т. е. несъедобных, предостаточно. Жалко, что таким вкусом обладают и самая крупная из чешуйчаток (разрушающая, она же тополевая), и самая массовая (ольховая). Тем не менее, вашу корзину вполне могут наполнить такие распространенные и вкусные чешуйчатки, как чешуйчатая (она же обыкновенная; неопытные грибники путают ее с осенними опятами) и золотистая.

**ЧЕШУЙЧАТКА ЗОЛОТИСТАЯ** (*Pholiota aurivella*) растет большими группами на стволах лиственных деревьев (береза, осина, ива) с начала лета и до ноября. Шляпка крупная, иногда до 20 см в диаметре, сперва шаровидная, с загнутыми краями, затем распростерто-округлая, иногда с бугорком в центре, плотная, золотистая до ржаво-желтой, яркая, с бурыми чешуйками. В сырую погоду кожица шляпки клейкая, в сухую погоду слизь высыхает, и шляпка становится блестящей. Мякоть белая, у старых грибов — желтоватая, в ножке мякоть бурого цвета. Пластинки у молодых грибов закрыты покрывалом, сначала желтые, затем ржаво-бурые. Ножка до 15 см высотой и до 1,5 см толщиной, желтая до желто-бурой, с исчезающим кольцом, покрыта темно-коричневыми чешуйками. Распространена по всей умеренной лесной зоне. Плодоносит с июля по ноябрь. Используется в основном свежей.

**ЧЕШУЙЧАТКА ЧЕШУЙЧАТАЯ** (*Pholiota squarrosa*) появляется на лиственных и хвойных деревьях. Растет большими группами на живых и мертвых стволах, на пнях, в дуплах, на корнях. Из хвойных пород эта чешуйчатка предпочитает ель, из лиственных — березу и яблоню. Шляпка от 5 до 15 см в диаметре, мясистая, выпуклая, медово-желтая, крупночешуйчатая. Мякоть бледная, с возрастом желтоватая. Пластинки у молодых грибов защищены покрывалом, желтоватые, с возрастом приобретают зеленовато- или темно-коричневую окраску. Ножка до 15 см высотой и до 2 см толщиной, одноцветная со шляпкой, плотная, чешуйчатая, у молодых грибов — с кольцом. Распространена по всей умеренной лесной зоне. Плодоносит с августа по октябрь. Используется свежей, для засолки и сушки.

\* \* \*

Обе чешуйчатки — отличные съедобные грибы, они крупны и мясисты, часто превышают по габаритам осенние опята. В заготовках они во всем аналогичны осенним опятам, предварительное отваривание для них не обязательно, но желательно. Ножки чешуйчаток, особенно нестарых, мягче и съедобнее, чем у осенних опят.

### Чешуйчатки маринованные

Грибы почистить, промыть, крупные при необходимости нарезать. Варить 20 минут с момента закипания. Сваренные грибы откинуть на дуршлаг. Приготовить маринад. В кипящую воду добавить соль, сахар, перец, лавровый лист, гвоздику, семена укропа. В кипящий маринад положить отваренные грибы и варить 40 минут. Разложить чешуйчатки в стерилизованные банки, добавить уксусную эссенцию (на 1-литровую банку 1 ч. л., на 0,7-литровую — 2/3 ч. л., на 0,5-литровую — 0,5 ч. л.). Закрыть и убрать на хранение в прохладное место.

Чешуйчатки — сколько имеется; для маринада (на 1 кг отваренных грибов): вода — 2 л, соль — 3 ст. л., сахар — 1 ст. л., гвоздика — 5 бутонов, лавровый лист — 2 шт., черный перец — 10 горошин, перец душистый — 10 горошин, укроп (семена) — 1 ч. л., уксусная эссенция.

## ЛУГОВОЙ ОПЕНОК

**ЛУГОВЫЕ ОПЯТА** (*Marasmius oreades*) являются фольклорным объектом во многих странах Европы. В средние века считалось, что они обозначают места пляски ведьм, и коровам опасно есть траву внутри «ведьминого кольца», образованного этими грибами. Согласно другому поверью, круги опят на поле образуются в местах танцев эльфов, вокруг пятна, выжженного дыханием дракона или над зарытым кладом.

Как и другие негниючники, он способен переносить сильное высушивание благодаря высокой концентрации трегалозы (углевод из группы невосстанавливающих дисахаридов), которая защищает от разрушения клеточные мембраны при обезвоживании

клетки. После добавления к высушенным грибам воды (например, после дождя) они снова оживают и даже могут производить споры. Именно наличие трегалозы придает мякоти опенка характерный сладковатый привкус.

Это свойство делает лугового опенка словно специально созданным для сушки. Он спокойно выдерживает хранение в течение нескольких лет, главное, чтобы грибки не отсыревали. Будучи размоченным, он снова станет мягким и упругим. Конечно, если хранили вы его 2 или 3 года, то цвет шляпки будет темнее, уйдет в коричневые тона, но все равно это будет отличный свежий гриб.

Несмотря на различные утверждения, я считаю, что перепутать луговой опенок с другими полевыми грибами нельзя. Да, упоминается ядовитая говорушка, но у нее совсем не опеночьи габариты. А главное — сильный и приятный запах опенка совершенно невозможно даже близко сравнить с неприятным мучнистым запахом говорушки беловатой (*Clitocybe rivulosa*).

Я глубоко убежден, что даже самый неопытный грибник всегда уверенно сможет отличить свежий луговой опенок от всех прочих отдаленно похожих на него полевых грибков просто по запаху. Другой характерный признак лугового опенка — окраска шляпки, чрезвычайно гибко реагирующая на изменение внешних условий. По краям шляпка полупрозрачная и неровная. В дождливую погоду поверхность шляпки становится клейкой, желтовато-коричневого или красно-охряного цвета, с ясно уловимой зональностью. В ясную и сухую погоду окраска меняется до бледно-кремового цвета. При этом в любом случае цвета в центре шляпки всегда темнее, чем по краям.

Также указывается, что луговой опенок можно спутать со съедобной денежкой лесолюбивой (*Gymnopus dryophilus*), которая встречается с мая по декабрь в лиственных и хвойных лесах и отличается более частыми беловатыми или охряно-кремовыми пластинками, трубчато-полной ножкой и не очень приятным запахом. Но пойдя еще найди их рядом, да и вообще луговой опенок — он все-таки луговой, а не лесной... В некоторых источниках упоминаются еще и полевки (*Agrocybe*), волоконницы (*Inocybe*), мицены (*Muscena*), но все это — ерунда. Повторюсь еще раз — сочетание характерного облика и замечательного запаха, включающего нотки миндаля, гвоздики или даже сладкого ликера, не позволит спутать эти грибы с какими бы то ни было другими любому грибнику.

Луговой опенок не только активно экспортируется Болгарией, Сербией, Венгрией и Румынией по всей Европе, но и культивируется в этих странах, так как природных сборов недостаточно, чтобы удовлетворить высокий спрос европейцев на эти деликатесные грибы.

Луговые опята — ароматные грибы с нежным вкусом. Основная задача при их готовке — не переварить и не пережарить, чтобы не потерять тонкий и сильный природный аромат. Предварительная отваривание перед готовкой для этого гриба противопоказано. Основные блюда, в которые идет луговой опенок, это супы, жульены, соусы, легкие салаты, блюда с рисом, с птицей. Считается, что бульон из луговых опят — самый вкусный из грибных бульонов. В Европе луговой опенок очень популярен для приготовления соусов и подливок, из него делают крем-супы, бульоны, ризотто, используют для пасты и лазаньи, делают фаршированные перцы и грибные омлеты. Ножки у взрослых грибков жесткие, поэтому перед готовкой их удаляют.

В принципе, луговик годится для любых видов блюд, его даже можно солить и мариновать, только не очень понятно зачем. Поскольку луговые опята легко высыхают и прекрасно хранятся сушеными, сушка — самый лучший способ хранения этих грибков. Сушить их следует исключительно естественным способом, на открытом воздухе, без использования сушилки или духовки. Мелкие и нежные, они высыхают быстро и качественно. Хранить сушеные опята надо в сухом и прохладном месте.

В Европе есть интересный способ обработки луговых опят для длительного хранения, более или менее аналогичный нашему маринованию. В разбавленный винный уксус добавляют опята, порошок из шелухи мускатного ореха, черный перец и соль и кипятят до почти полного выпаривания уксуса.

Для супов и соусов время приготовления рассчитывают так, чтобы грибки варились не более 10–15 минут. В любых блюдах, влажность которых достаточна для того, чтобы сушеные шляпки размокли сами, для лучшего сохранения запаха и вкуса лучше готовить именно сушеные шляпки без предварительного размачивания. Жареные луговые опята после термообработки не теряют упругости и никогда не слипаются.

## РЕЦЕПТЫ

### СОУСЫ И ЗАКУСКИ

#### Соус из луговых опят

Грибы промыть в соленой воде, хорошо отжать, мелко порубить и тушить в масле на медленном огне в течение 30 минут. Нашинковать очень мелко лук, морковь и корень пастернака, пассеровать на растительном масле 3 минуты. Грибы и пассерованные овощи соединить, залить кипящим молоком и кипятить на медленном огне 5 минут.

*Опята — 200 г, репчатый лук — 50 г, морковь — 50 г, пастернак — 50 г, растительное масло — 50 г, молоко (или сливки) — 150–200 мл, соль — по вкусу.*

#### Соус из луговых опят с белыми грибами

Подготовленные шляпки молодых луговых опят отварить с белыми грибами и откинуть на сито. Лук мелко нашинковать и обжарить в сливочном масле до золотистого цвета, добавить мелко нарезанные вареные грибы и жарить еще 10 минут. Смешать полученный соус с жареным луком и грибами и варить 10 минут. За минуту до окончания варки заправить перцем и солью. Подавать к мясным и овощным блюдам.

*Опята (свежие или размоченные) — 150 г, грибы белые (свежие или размоченные) — 30 г, вода — 2 стакана, репчатый лук — 3–4 шт., сливочное масло — 3 ст. л., мука — 1 ст. л., молотый черный перец и соль — по вкусу.*

#### Грибное масло из луговых опят

Грибы промыть и пожарить до золотистого цвета на сливочном масле. Лук очистить, мелко нарезать и также пожарить на сливочном масле (отдельно от грибов!). Охлажденные до комнатной температуры жареные грибы и лук соединить со сливочным маслом той же температуры, поместить в блендер и довести до однородной консистенции.

*Луговые опята — 200 г, репчатый лук — 50 г, сливочное масло — 250 г.*

#### Салат «Луговые опята»

Помидоры хорошо вымыть, обсушить, затем нарезать кубиками, посолить и хорошо перемешать. Когда появится сок, слить его. Ветчину нарезать тонкой соломкой, сыр натереть на крупной терке. Опята отварить в подсоленном молоке. Салат выкладывать слоями, промазывая каждый слой майонезом: первый — ветчина, второй — опята, третий — помидоры, четвертый слой — тертый сыр. Готовый салат украсить веточками укропа.

*Луговые опята — 200 г, ветчина — 250 г, твердый сыр — 200 г, помидоры — 4 шт., майонез — по необходимости, молоко для варки, соль — по вкусу.*

#### Теплый салат с луговыми опятами

Отварить рис. Обжарить опята на сковороде с небольшим количеством сливочного масла. Сыр натереть на крупной терке. Ветчину мелко нарезать кубиками и смешать с тертым сыром, заправить



майонезом. Смешать еще горячий рис (воду предварительно слить) с готовыми грибами. Теплую грибo-рисовую массу добавить в салат и быстро перемешать, чтобы сыр не успел расплавиться и равномерно распределился по салату. Сразу же подавать.

*Сыр — 250 г, луговые опята (свежие или сухие и размоченные) — 300 г, рис — 100 г, ветчина — 300 г (балык или копченая шейка), майонез — 6–7 ст. л., сливочное масло для жарки, соль и перец — по вкусу.*

### **Жульен из луговых опят**

Мелко нарезать репчатый лук и обжарить на топленом масле до прозрачности. Добавить на сковороду опята и залить жирными сливками или сметаной, перемешать. Выложить смесь в кокотницы для запекания, засыпать сверху тертым сливочным сыром. Прогреть духовку до 150 °С, запекать 7–10 минут.

*На 10 порций: опята — 1 кг, репчатый лук — 2 шт., сметана — 250 г, сливочный сыр — 150 г, сливочное масло — 50 г, пшеничная мука — 1 ст. л., соль и перец по вкусу.*

## **ПЕРВЫЕ БЛЮДА**

### **Суп с луговыми опятами по-деревенски**

Отделить шляпки луговых опят от ножек, промыть, крупные разрезать на несколько частей. Нарезать картофель (кубиками или соломкой), отварить 30 минут. За 5 минут до готовности картофеля добавить шляпки опят. Пока картофель варится, приготовить поджарку. На сковороде с растительным маслом обжарить мелко нарезанные репчатый лук и морковь 5–10 минут. Добавить поджарку к картофелю, посолить, поперчить, добавить зелень. Дать супу настояться около 10 минут, после чего сразу подавать.

*Картофель — 500 г, луговые опята — 300 г, подсолнечное масло — 4–5 ст. л., репчатый лук — 1 шт., морковь — 1 шт., соль и перец — по вкусу, сметана — 2–3 ст. л., зелень — по вкусу.*

### **Сливочно-сырный крем-суп из овощей с луговыми опятами (английская кухня)**

В кипящий куриный бульон положить крупно нарезанные морковь и картофель. Варить до полуготовности овощей. Добавить 150 г луговых опят и крупно нарезанный репчатый лук. Варить на среднем огне до полной готовности овощей.

Обжарить на сливочном масле лук-порей, нарезанный соломкой, посыпав его щепоткой сахара. Добавить оставшиеся опята и обжаривать до готовности.

Для сырных чипсов: натереть сыр, выложить его небольшими кучками на раскаленную сковородку и жарить до румяной корочки с обеих сторон.

Разваренные овощи пюрировать блендером. Добавить натертый сыр, тертый мускатный орех и сливки. Прогреть суп, не доводя кипения. Подавать, украсив пореем с опятами и сырными чипсами.

*Картофель — 5 шт., морковь (большая) — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., луговые опята — 200 г, лук-порей — 50 г, твердый сыр (50 г для супа, 20 г для чипсов) — 70 г, сливки (33 %) — 100 мл, куриный бульон — 1,5 л, сливочное масло (для жарки) — 1 ст. л., соль, сахар, мускатный орех — по вкусу.*

### **Суп с луговыми опятами на молоке**

Шляпки луговых опят тушить в масле на медленном огне в течение 20 минут. Лук мелко порезать, морковь и корень сельдерея порезать соломкой. Все овощи пассеровать на растительном масле 5 минут. Картофель порезать кубиками. В кипящее молоко положить грибы и картофель, варить 10 минут. Затем добавить овощи и варить еще 5 минут.

*Опята — 200 г, репчатый лук — 1 шт., морковь — 1 шт., сельдерея (корень) — 50 г, растительное масло — 2 ст. л., молоко — 2 стакана, соль — по вкусу.*

### **Суп-пюре из опят**

Отварить картофель в подсоленной воде, добавив лавровый лист для аромата.

Пока варится картофель, растопить в сковородке масло и припустить лук до прозрачности. Добавить в сковородку опята, тушить под крышкой 20 минут. Готовые картофель и опята выложить в блендер

и измельчить. Воду, в которой варился картофель, не выливать (удалить лавровый лист). Поместить измельченную картофельно-грибную массу назад в кастрюлю, перемешать (можно дополнительно взбить миксером), довести до кипения и выключить плиту. Добавить сливки или молоко, еще раз перемешать и оставить на горячей выключенной плите еще на 5 минут.

*Опята — 600 г, картофель — 2 шт., репчатый лук — 1 шт., сливочное масло — 1 ст. л., вода — 4 стакана, сливки (20 %) — 2 стакана, черный перец (молотый) — 2 щепотки, соль — 4 щепотки, имбирь — 2 щепотки, лавровый лист — 2 шт., зелень (для украшения).*

### **Суп из луговых опят с картошкой (латвийская кухня)**

Нарубить лук, порезать картофель кубиками, срезать у опят ножки, оставив только шляпки. Разогреть в суповой кастрюле смесь оливкового и сливочного масла и обжарить в ней опята до мягкости. Добавить белое вино, овощной бульон, картофель, соль и перец. Довести до кипения и варить, пока картофель не станет мягким. В небольшой сковороде разогреть 2–3 ст. л. оливкового масла. Добавить нарезанный лук и обжарить до золотистого цвета. Переложить из кастрюли примерно половину готового картофеля в блендер. Добавить немного жидкости из супа и пюрировать. Вернуть пюре обратно в кастрюлю с супом, добавить обжаренный лук, густые сливки, паприку, а также соль и черный перец по вкусу. Подавать суп горячим, добавив на каждую порцию 1 ст. л. сливок и измельченный укроп.

*На 4 порции: луговые опята — 500 г, картофель (крупный) — 6 шт., оливковое масло — 1 ст. л., сливочное масло — 2 ст. л., белое вино — 100 мл, овощной бульон — 1 л, репчатый лук — 1 шт., жирные сливки (33 %) — 1 стакан, сладкая паприка — 0,5 ст. л., соль, черный перец и укроп — по вкусу.*

## **ВТОРЫЕ БЛЮДА**

### **Луговые опята жареные**

Свежие или сушеные и размоченные шляпки луговых обжарить на заранее разогретом оливковом масле в течение 3 минут. Измельчить репчатый лук и стручки красного перца, цуккини нарезать тонкими колечками. В сковороде обжарить измельченный лук, добавить измельченные овощи и овощной бульон и тушить 10 минут. Добавить обжаренные опята, приправить соевым соусом, добавить сахар и черный перец, посолить. Для более сливочного вкуса можно добавить жирную сметану (около 200 г) и тушить блюдо еще 2 минуты.

*Луговые опята — 800 г, красный перец — 2 средних стручка, цуккини — 2 шт., репчатый лук — 1 шт., сливочное или оливковое масло, овощной бульон — 150 мл, соевый соус — 2 ст. л., пряности, соль и сахар — по вкусу.*

### **Луговые опята с картошкой**

Лук обжарить на растительном масле до полупрозрачности. Картофель нарезать кубиками (небольшими), добавить в сковороду к луку, перемешать и обжарить в течение 15 минут, регулярно перемешивая; параллельно добавить соль и перец. Когда картофель станет более мягким, а лук приобретет золотистый цвет, добавить опята, сметану и все тщательно перемешать. Накрыть сковороду крышкой и готовить в течение 7 минут на небольшом огне. Разложить грибы с картофелем по тарелкам, добавить любые свежие овощи и зелень.

*На 4 порции: луговые опята — 1 кг, картофель — 800 г, репчатый лук — 2 шт., сметана — 300 г, соль — 1,5 ч. л., молотый черный перец — 0,25 ч. л.*

### **Баклажаны с луговыми опятами и миндалем (средиземноморская кухня)**

Баклажаны разрезать вдоль пополам, посыпать солью и отложить в сторону. У луговых опят удалить ножки. Нарезать мелко чеснок и лук. Зелень порубить. Черри порезать на половинки. Баклажаны обмыть, обжарить с каждой стороны по 5–7 минут. Мякоть выбрать и крупно порубить. Обжарить на масле лук и чеснок, добавить грибы, черри, мякоть баклажана, посыпать травами и солью. Протушить несколько минут. В конце добавить зелень и нарезанные оливки.

Миндаль смолоть. В форму для запекания положить баклажаны, наполнить их грибной смесью, присыпать миндалем и сбрызнуть лимонным соком. Запекать 15 минут при 180 °С в духовке.

*Баклажаны — 2 шт., чеснок — 4 зубчика, репчатый лук — 1 шт., миндаль (жареный) — 2 ст. л., помидоры черри — 4 шт., луговые опята — 200 г, оливки — 8 шт., зелень, прованские травы, сок лимона, молотый белый перец и морская соль — по вкусу.*

### **Омлет с луговыми опятами**

Стебель лука-порея (белую часть) нарезать на колечки и слегка обжарить на оливковом масле. Добавляем шляпки опят. Помешивая, готовить еще 5 минут. Яйца взбить венчиком со сметаной, посолить яичную смесь и вылить ее на сковородку с грибами и луком. В это время огонь должен быть максимальным. Как только омлет начнет «схватываться», накрыть сковороду крышкой и сделать огонь минимальным. Готовить несколько минут до нужной консистенции. Разрезать омлет с опятами на сектора и подать, посыпав зеленью петрушки.

*Луговые опята — 600 г, лук-порей — 1 шт., яйцо — 4 шт., оливковое масло — 2 ч. л., сметана — 100 г, петрушка и соль — по вкусу.*

### **Конверты из курицы с луговыми опятами**

Куриное филе нарезать тонкими пластами, посолить, поперчить и отбить кулинарным молотком, пока куски мяса не станут легко сминаемыми в форме конверта. Опята и лук обжарить на сковороде до готовности, отжать смесь со сковороды от масла. В отдельной миске смешать сметану, отжатые от масла грибы и лук. Смесь должна получиться достаточно густой. В центр куриного пласта положить 1–2 ч. л. смеси, свернуть конвертом и заколоть зубочисткой.

Приготовить миску с взбитым яйцом и отдельную — с панировочными сухарями. Аккуратно обмакнуть конверт в яйцо, после обвалить в сухарях. Жарить конверты на разогретой сковороде на подсолнечном масле 7–10 минут, переворачивая один раз. Подавать горячими.

*На 6 порций: куриное филе — 600 г, луговые опята — 100 г, репчатый лук — 2 шт., яйцо — 1 шт., сметана — 3 ст. л., панировочные сухари — 100 г, подсолнечное масло (для жарки), соль и пряности (смесь перцев) — по вкусу.*

### **Гусь с луговыми опятами в котелке (венгерское блюдо)**

В оригинальном рецепте блюдо готовится в котелке, на даче. Но можно сделать все и в кастрюле на кухне. Нарезать чеснок и лук. Разрезать гуся примерно на 10 крупных кусков. Помидоры и перцы нарезать мелкими кубиками. Разогреть масло в котелке или кастрюле. Обжарить куски гуся до золотисто-коричневого цвета и отложить их в сторону. Обжарить в оставшемся от гуся жире мелко нарезанный чеснок и лук до золотистого цвета. Добавить нарезанный кубиками зеленый перец и жарить в течение 2–3 минуты. Добавить нарезанные кубиками помидоры и готовить, помешивая, 3–5 минут до их размягчения. Вернуть в посуду куски гуся, залить водой, чтобы полностью их покрыть, добавить соль, черный перец и сладкую паприку. Варить около 2 часов, пока мясо не станет мягким. У луговых опят удалить ножки. Добавить к готовому гусю и варить на медленном огне еще 15 минут. Добавить сливки и мелко нарезанную петрушку, довести рагу до кипения и снять с огня. Подавать в горячем виде.

*На 8–10 порций: гусь (крупный) — 1 шт., репчатый лук (крупный) — 1 шт., головка чеснока — 1 шт., помидоры (крупные) — 4 шт., болгарские зеленые перцы — 4–5 шт., сливки (20 %) — 500 мл, луговые опята — 1 кг, сладкая паприка — 2 ч. л., растительное масло — 3–4 ст. л., молотый черный перец и соль — по вкусу.*

## **ВЫПЕЧКА**

### **Пирог с луговыми опятами**

Сливочное масло порубить с мукой и перетереть в крошку. Сметану взбить с яйцами и солью и вылить в смесь муки с маслом, замешать тесто, разделить его пополам и поставить в холодильник на 40

минут, затем раскатать на два пласта. Один пласт положить на противень, смазанный растительным маслом, выложить на него ровным слоем начинку и закрыть вторым пластом. Края верхнего пласта завернуть под края нижнего. Тесто смазать яйцом. Верхний пласт пирога по диагонали разрезать на полоски шириной 2 см. Выпекать пирог в хорошо разогретой духовке до золотистого цвета. После выпечки выложить на доску или стол и аккуратно, через надрезы верхнего пласта влить слегка подсоленную сметану в начинку горячего пирога. Пирог накрыть пергаментной бумагой, затем полотенцем и дать ему постоять, чтобы сметана пропитала начинку.

Для начинки: очищенные и промытые луговые опята обсушить, посолить, поперчить, выложить на сковороду в кипящее растительное масло и поставить в горячую духовку, чтобы опята хорошо прожарились в жире, подсохли и стали хрустящими. Когда в надрезы на верхнем пласте пирога вливают сметану, горячие опята впитывают ее, и начинка получается очень сочной, с концентрированным ароматом грибов.

Для теста: мука — 3 стакана, сливочное масло — 200 г, яйцо — 2 шт., сметана — 2 ст. л., соль — по вкусу.

Для начинки: луговые опята — 2 кг, растительное масло — 2 ст. л., сметана — 2 ст. л., соль и молотый черный перец — по вкусу.

## Вешенки

Вешенок (род *Pleurotus*) в нашей стране много. Это и распространенные устричная и легочная, и менее частотные рожковидная и дубовая, и такие экзотические, как, например, растущая только в Приморье лимонно-желтая (ильмак). Грибники причисляют к вешенкам и лишь внешне похожие на них некоторые древесные виды. К примеру, за названиями «вешенка ильмовая» (описание см. в разделе «Рядовки» — рядовка вязовая) или «вешенка зеленая (осенняя)» скрываются вовсе не вешенки, а древесные грибы, близкие к рядовкам.

Как хорошо известно, вешенка — один массовых культивируемых грибов, ее плодовые тела постоянно продаются в магазинах и на рынках. Эти грибы являются ценным диетическим продуктом, они обладают выраженными лекарственными свойствами, в том числе антиоксидантной, антираковой, противодиабетной и иммуномодулирующей активностью.

Вешенки, особенно устричную, можно собирать практически круглый год, в зависимости от региона и складывающейся погоды.

Вешенки используют почти исключительно в свежем виде. Они хороши и жареными (особенно после предварительного отваривания), и в супе, прекрасно подходят для салатов, а благодаря своей упругой (если не сказать — твердой, особенно в ножке) мякоти — для приготовления фаршей, начинок, грибной икры. Тем не менее, во многих регионах России вешенку заготавливают. Сушат ее обычно для того, чтобы зимой готовить из нее бульоны, соусы и начинки. Используется она и для засолки и маринования. Наилучшим способом засолки считается горячий с отвариванием около 20 минут.

При сушке грибы следует разрезать пополам или на несколько крупных частей, разложить на чистых листах бумаги и выдержать 3–4 дня, после чего окончательно досушить в духовке. Замораживают вешенку после предварительного отваривания (15–20 минут) или обжаривания. Вешенка может храниться длительное время в свежем виде. Для этого ее надо поместить в перфорированные полиэтиленовые пакеты и держать в холодильной камере строго при температуре 0–2 °С. В таких условиях вешенка будет оставаться свежей не менее 1 месяца.

**ВЕШЕНКА УСТРИЧНАЯ** (*Pleurotus ostreatus*) растет на живой и мертвой древесине различных древесных пород (предпочитает лиственные), иногда как паразит. В лесах, парках, городах. Шляпка гриба до 20 см диаметром, боковая, полукруглая, уховидная,

языковидная или раковинообразная, у молодых грибов с завернутым внутрь краем, мясистая, гладкая. Окраска шляпки обычно мышино-серая, но может изменяться от почти чисто-белой до фиолетово-коричневой. Мякоть белая, мягкая, с приятным вкусом и запахом. Пластинки нисходят по ножке, довольно редкие, толстые, белые, возле ножки — с перемычками, с возрастом становятся желтоватыми. Ножка короткая, до 5 см длиной и 2 см толщиной, эксцентрическая или боковая, плотная до жесткой, к основанию обычно суженная и волосистая. Распространена по всей территории России кроме Крайнего Севера. Культивируется по всему миру, по объему производства уступает только сортам легочной вешенки. Плодоносит круглый год, волнами. Зимой появившиеся в ноябре вешенки замерзают в холода и продолжают развиваться в оттепель. Используется свежей, соленой, маринованной и для сушки.

**ВЕШЕНКА ЛЕГОЧНАЯ** (*Pleurotus pulmonarius*) селится на отмершей древесине и ветвях лиственных пород (липы, березы, осины, рябины, ольхи), в лесах парках и черте города. Шляпка 3–12 см, вееровидная, выпуклая, тонкая, гладкая или с опушенным краем, часто лопастная, светлая, белая, светло-бежевая, с возрастом желтоватая, палевая. Пластинки светлые, беловатые, без поперечных перемычек. Мякоть тонкая, упругая, белая, с характерным запахом сырости, реже — сладковатым, с возрастом твердая, часто с запахом мочевины. Ножка короткая или редуцированная, 1–2×0,5–1 см, боковая, сплошная, белая, обычно обильно опушенная в основании. Распространена по всей умеренной лесной зоне, плодоносит с мая по октябрь. Желательно собирать только молодые плодовые тела. Используется свежей. Культурные сорта выращиваются по всему миру.

Вешенка легочная находится на первом месте по культивации среди прочих вешенок в Европе и Северной Америке, особенно ее летняя, устойчивая к высоким температурам разновидность. Производители-грибоводы неправильно называют эту форму «*Pleurotus sajor-caju*», хотя *Pleurotus sajor-caju* — это самостоятельный вид гриба, который ранее считался вешенкой, а сейчас перенесен в род Пилолистник (*Lentinus*) и называется сейчас *Lentinus sajor-caju*.

Вешенка легочная успешно выращивается в Новой Зеландии и там продается как «вешенка устричная». При этом настоящая вешенка устричная запрещена не только для культивирования в Новой Зеландии, но и для экспорта в эту страну, так как местные экологи опасаются, что, «удрав» на свободу, настоящая вешенка может нанести большой урон лесной промышленности.

Вешенка устричная отличается более мясистыми и плотными плодовыми телами и всегда более темным цветом шляпки.

**ВЕШЕНКА ЛИМОННО-ЖЕЛТАЯ, или ИЛЬМАК** (*Pleurotus citrinopileatus*), растет пучками и сростками (10–80 шляпок) на валежных, сухостойных и (очень редко) на живых стволах вязов в широколиственных и хвойно-широколиственных лесах на юге Приморского края, а также на березах в более северных районах Восточной Сибири. На юге Дальнего Востока являются одним из довольно распространенных и хорошо известных местному населению видов съедобных грибов. Шляпка 3–6 см в диаметре, у наиболее крупных плодовых тел до 10 см. В молодом возрасте шляпка щитковидная, потом с глубокой ямочкой и, наконец, воронковидная неправильная с лопастным краем, лимонно-желтая, в старости быстро выцветает и становится белой. Пластинки частые, узкие, 3–4 см ширины, слегка розоватые, далеко нисходящие на ножку. Мякоть белая. Ножка 6–9 см длины, 2–2,5 см толщины, у молодых плодовых тел почти центральная, у зрелых эксцентрическая, кремовая. Плодоносит в июле-октябре. Пики плодоношения совпадают с периодами дождей. Используется свежей. Культивируется.



Гриб является наиболее культивируемой вешенкой в Китае из-за способности перерабатывать 100 г субстрата в 50–70 г веса свежих грибов, 30 % которого составляют протеины. Вешенка лимонная служит источником антиоксидантов (причем антиоксидантная активность снижается в ряду: дикое плодовое тело — культурное плодовое тело — мицелий). Экстракт плодовых тел показал антигипергликемическую активность, обеспечивающую снижение уровня сахара крови при диабете. В настоящее время на основе экстракта лимонной вешенки ведется создание лекарственных препаратов, направленных на снижение уровня липидов. Полисахариды, выделенные из свежих плодовых тел, оказывают противоопухолевое и укрепляющее иммунитет действие, понижают активность вируса Коксаки В5, который, как считается, чаще всего является причиной энтеровирусных сердечных поражений.

Гриб содержит фумаровую кислоту, применение которой существенно увеличивает скрытый период астмы. В традиционной китайской и корейской медицине используется для укрепления организма при слабости, импотенции, дизентерии. Регулярный прием свежих или сухих грибов устраняет недостаток лизина и снижает уровень холестерина. В народной китайской медицине лимонно-желтой вешенкой лечат эмфизему легких.

**ВЕШЕНКА РОЖКОВИДНАЯ** (*Pleurotus cornucopiae*) — паразит на стволах, пнях и валеже лиственных пород (вяз, дуб, клен, осина, береза, рябина, яблоня). Шляпка 2–12 см, вдавленная, воронковидная, рожковидная, по краю часто лопастная, беловатая, палевая или бледно-желто-охряная до светло-серовато-коричневой, с возрастом выцветающая или темнеющая. Пластинки нисходят далеко по ножке, редкие, узкие, беловатые. Мякоть белая, мясистая, с сильным запахом сырой муки, который при готовке меняется на сладковатый. Ножка 2–5×0,8–1,5 см, центральная, реже эксцентричная, сплошная, светлая или палевая. Распространена в умеренной и лесостепной зонах, тяготеет к югу, любит пойменные леса и старые сады. Плодоносит с мая по октябрь. Используется свежей и для маринования.

**Панеллюс поздний**, или **вешенка осенняя**, или **вешенка зеленая** (*Panellus serotinus*), — родственник рядовок, хотя технически выглядит как вешенки. Растет в лиственных и смешанных лесах на живой и мертвой древесине лиственных пород группами по несколько плодовых тел. Шляпка 4–15 см, желтовато-зеленая до оливково-коричневой, по краю желтоватая, кожица сперва бархатистая, позже слегка слизистая. Пластинки желтоватые, бледно-охряные, с возрастом охряные. Мякоть светлая или желтоватая, плотная, мясистая, с возрастом становится жесткой и резинистой. После заморозков гриб часто приобретает красивый фиолетовый оттенок. Ножка очень короткая, боковая, с оливково-коричневыми чешуйками. Распространен по всей умеренной лесной зоне, растет часто, но всюду необильно. Плодоносит с августа по декабрь, один из самых поздних пластинчатых грибов. Используется свежим.

Отдельного упоминания заслуживает **вешенка степная**, известная также под коммерческим названием ее селекционных форм как **эринги**<sup>1</sup> (*Pleurotus eryngii*). Это единственная из вешенок, растущая не на древесине в лесах, а в степи на корнях крупных зонтичных растений (татарник, синеголовик). Плодовые тела этого гриба появляются прямо из-под земли рядом со своим растением-хозяином (над его корнями). Шляпка 4–13 см диаметром, довольно мясистая, плосковыпуклая, с возрастом воронковидная, гладкая или слегка чешуйчатая. Окраска вначале белая или серовато-рыжеватая, затем становится

<sup>1</sup> Эринги (エリンギ) — название степной вешенки по-японски.

желтоватой. Пластинки нисходящие, редкие, широкие, в молодом возрасте белые или грязно-белые, затем кремовые или желтоватые, у старых экземпляров буровато-желтые или сероватые. Мякоть белая, мясистая, плотная, к старости рыхлая, с мягким вкусом и слабым грибным запахом. Ножка до 4 см высотой, до 2 см шириной, плотная, слегка эксцентрическая, к основанию суженная, беловатая.

Степная вешенка — ценный съедобный гриб с плотной и душистой белой мякотью. В европейской части России в связи с распашкой степей она стала редка и потому мало известна населению. А вот в Средней Азии, особенно в предгорьях Тянь-Шаня и Памира, его знают хорошо. Здесь вешенку степную называют белым грибом из-за окраски молодых плодовых тел, которые бывают почти белыми. Российское название «степной белый гриб» имеет другое происхождение. Оно возникло благодаря наличию у степной вешенки толстой плотной и ароматной питательной белой мякоти, аналогичной таковой у белого гриба. В Казахстане, например, по популярности среди алма-атинских грибников этот гриб можно сравнить с груздем. Там его можно также назвать и национальным грибом, не только употребляющимся в пищу коренным населением южных областей, но и дающим им дополнительный заработок. В период массового плодоношения степно вешенки жители небольших аулов Чимкентской и Джамбульской областей устремляются в степь на сбор урожая ради дополнительных заработков. Степная вешенка обладает самыми крупными плодовыми телами среди всех вешенок. Ареал ее естественного распространения очень широк: от Атлантического океана через Средиземноморский бассейн и Центральную и Восточную Европу до Западной и Средней Азии и Индии.

На территории бывшего СССР степная вешенка массово встречается в пустынно-степных предгорьях Средней Азии, в Закавказье, плодоносит двумя волнами — ранней весной и с осени до середины зимы. У нас две волны отмечены только для Крыма (самое раннее первое плодоношение в конце марта, самое позднее второе — в конце января), в Нижнем Поволжье и причерноморских районах степная вешенка дает только осеннюю волну.

Степная вешенка заслуженно считается самой вкусной среди вешенок. У зрелых плодовых тел, собранных в природе, используются в пищу обычно только шляпки, так как ножки часто бывают грубыми (у селекционных сортов, наоборот, используют только ставшие упругими, сочными и невероятно огромными ножки, ради которых сорта и были выведены). Иногда приходится вырезать и загрибевшую часть шляпки над ножкой. В свежем виде аромат степной вешенки не особо выразителен. Но после термической обработки он становится классическим деликатесным умами<sup>1</sup>, столь ценным гурманами. В комплекте с плотно-упругой мякотью, идентичной по консистенции морепродуктам, гриб после готовки из обычной вешенки становится настоящим деликатесом. Именно поэтому королевскую вешенку чаще готовят как самостоятельное блюдо и даже без гарнира.

Грибы используются в основном в свежем виде (жарка, гриль, запекание с овощами и зеленью, тушение с морепродуктами, супы), но подходят и для сушки и маринования. Разумеется, никакого предварительного отваривания степная вешенка не требует. В отличие от подавляющего большинства других свежих грибов, эта вешенка не «всасывает» много масла при обжаривании. А в овощном отсеке холодильника она неплохо хранится до трех недель.

<sup>1</sup> Умами (яп. 旨味, «приятный вкус») — вкус белковых веществ, выделяемый в самостоятельный, пятый вкус (наряду со сладким, кислым, горьким и соленым) и традиционно используемый в качестве приправы в Китае, Японии и других странах Дальнего Востока. Ощущение «умами» создают глутамат натрия и некоторые аминокислоты. Из-за того, что человеческий язык имеет L-глутаматные рецепторы, ученые считают умами отдельным от соленого вкусом.

Для хранения степную вешенку лучше всего мариновать или замораживать. В Поволжье, например, ее замораживают, предварительно отварив 10 минут в подсоленной воде, а зимой размораживают и жарят. В Крыму есть интересный способ заготовки, когда отваренные грибы заливают горячим маринадом для помидоров (обязательно с укропом). Такие вешенки готовы уже через сутки и очень вкусны со сметаной. Для *маринования* шляпки грибов промывают холодной водой и откидывают на дуршлаг, чтобы вода стекла. Крупные шляпки нарезают на кусочки, но для маринования лучше использовать мелкие. Грибы кипятят 5–10 минут и воду сливают. Маринад готовят отдельно: воду кипятят со специями и луком, в конце варки добавляют уксус. В готовом маринаде грибы варят 2–3 минуты. В предварительно простерилизованные паром банки разливают горячие грибы в маринаде так, чтобы маринад их покрывал. Посуду герметично закрывают, охлаждают и хранят в погребе.

Пропорция для маринования: вешенка (шляпки без ножек) — 1 кг, вода — 1–2 стакана, 30%-ный уксус — 50–70 мл, соль — около 1 ст. л., черный перец — 10 горошин, лавровый лист — 2–3 шт., репчатый лук — 1–2 шт., пряности — по вкусу.

Для *засолки холодным способом* у степной вешенки также используют только шляпки. Посыпают дно посуды солью и укладывают шляпки пластинками вверх, пересыпая каждый ряд солью. Добавляют по 1–2 дубовых и вишневых листочка (для получения упругих и плотных шляпок). Последний слой посыпают более толстым слоем соли, покрывают чистой тканью и кружком, на который ставят груз. Пропорция: степные вешенки (шляпки) — 1 кг, соль — 60–100 г, пряности — по вкусу.

При *горячей засолке* отваренные в течение 5–10 минут шляпки перекладывают в стерильные стеклянные банки и заливают прокипяченным рассолом: на 1 кг грибов 60–100 г соли, перец и другие пряности по вкусу. После чего банки закрывают полиэтиленовыми крышками и хранят в прохладном помещении. Вешенки будут готовы к употреблению через 7 дней. Для длительного хранения в рассол добавляют столовый уксус (1 ст. л. на 1 л рассола). Банки закатывают металлическими крышками и хранят в прохладном помещении.

По мере уменьшения объема грибов в посуде можно добавлять новые порции шляпок с солью. Выдерживают при комнатной температуре в течение 4–5 дней, затем убирают в холодильник или погреб. Грибы будут готовы к употреблению через 30–40 дней. Соленая и маринованная вешенки очень хороши в сочетании с соответственно соленым и маринованным папоротником-орляком. Мариновать их можно вместе, а солят вешенку, добавляя уже засоленные побеги папоротника.

В целом, вешенку можно готовить и как обычную вешенку, и как белый гриб, и как шампиньоны, она будет хороша в любом рецепте. Идеальна и для блюд азиатской кухни. Прекрасно сочетается с мясом, птицей, рыбой и морепродуктами, может быть использована как фарш и начинка. Главная задача при готовке, на мой взгляд, сводится к тому, чтобы не пережарить этот гриб, особенно его культурные формы. Жарится она очень быстро, меньше шампиньона, буквально 2–3 минуты. В принципе, на нее всегда можно рассчитывать как на молниеносный гарнир (особенно с обжаренным кунжутом или густым бальзамическим уксусом). Повторю еще раз: чаще всего степную вешенку просто жарят или запекают, делают на гриле или барбекю, даже в «высокой» кухне.

• • •

Приведенные ниже для степной вешенки рецепты заготовок и кулинарных блюд подходят и для обычных, «древесных» вешенок. В целом же для любых вешенок спокойно можно пользоваться всеми грибными рецептами общего плана. Как и из лисичек и мокрух, из вешенки получают отличное грибное варенье и грибные цукаты. Ниже я приведу наиболее интересные, с моей точки зрения, рецепты.

# РЕЦЕПТЫ

## ЗАГОТОВКИ

Хочу обратить особое внимание, что для вешенок отлично подходят рецепты практически всех грибоовощных смесей (икра, паштеты, салаты, солянки и пр.). Со всеми ними можно ознакомиться в соответствующем разделе. Также вешенки очень неплохи для заготовок в мультиварке.

### **Вешенки горячей засолки**

Вешенки тщательно промыть и отварить в подсоленном кипятке 20 минут. Затем переложить грибы в емкость для засолки, дно которой выложено листьями хрена и стеблями укропа, положить сверху тарелку или кружок и поставить под гнет на 20–25 дней в прохладное место. Рассол должен полностью покрывать всю массу грибов. Если его не хватает, следует долить соленый кипяток.

*Вешенки — сколько имеется, соль — 45–50 г на 1 л воды.*

### **Вешенки солено-отварные**

У грибов срезать жесткую часть ножек, отварить 10 минут, снимая пену (отвар сохранить). Отваренные вешенки плотно уложить в стерильные стеклянные банки. Приготовить рассол. В оставшийся отвар (из расчета на 1 кг грибов) добавить 60–100 г соли и пряности (перец горошком, лавровый лист, чеснок, укроп) по вкусу и дать провариться 5–10 минут. Залить рассолом уложенные в банки грибы, закрыть полиэтиленовыми крышками и убрать на хранение в прохладное помещение или холодильник. Вешенки будут готовы к употреблению через неделю. Для длительного хранения в рассол следует добавить столовый уксус (1 ст. л. на 1 л рассола).

*На 1 кг вешенки: соль — 60–100 г, уксус (6 или 9 %) — 1 ст. л., пряности — по вкусу.*

### **Вешенки маринованные (варка без маринада)**

Вешенку промыть и удалить жесткие части ножек. Выложить (не нарезая) в кастрюлю с кипящей водой и варить 15 минут, снимая пену. Вынуть шумовкой (отвар не сливать!), нарезать на порционные кусочки и переложить в другую посуду. Приготовить маринад. В полученный отвар добавить соль, сахар, уксус и пряности, довести до кипения. По желанию можно добавить укроп и чеснок. Горячим маринадом залить разложенные по банкам вешенки, прикрыть крышками, убрать в прохладное место. Грибы будут готовы через сутки.

*Вешенки — сколько имеется; маринад (на 1 л отвара): уксус (9 %) — 150 мл, сахар — 1 ст. л., соль — 1 ст. л., лавровый лист — 2–3 шт., черный перец — 7–10 горошин, душистый перец — 5 горошин, гвоздика — 5 бутонов.*

### **Вешенки маринованные (варка в маринаде)**

Вешенки промыть и мелко нарезать. Высыпать грибы в кастрюлю, добавить чеснок, немного сахара и соли, пряности и отставить в сторону. Приготовить рассол. Воду нагреть и развести в ней соль и сахар. Когда закипит, влить к грибам. Кастрюлю вместе с вешенкой довести на среднем огне до кипения. Как только закипит, снять с огня и добавить уксус. Вместе с уксусом варить грибы на медленном огне под крышкой еще 30 минут, после чего остудить и переложить в стерильные банки, налив сверху в каждую по столовой ложке растительного масла.

*Вешенки — 1 кг, вода — 0,6 л, уксус (6 %) — 70 мл, сахар — 0,5 ст. л., соль — 1 ст. л., чеснок — 5–6 зубчиков, другие пряности — по вкусу.*

### **Вешенки, маринованные с луком**

Грибы почистить, помыть и отварить в кипящей подсоленной воде 10–15 минут. Откинув на дуршлаг, промыть грибы и дать стечь лишней жидкости. В кастрюлю влить воду, довести до кипения, добавить соль, сахар, перец, лавровый лист и укроп. Кипятить маринад 5 минут, затем процедить. Снова довести маринад до кипения, влив уксус, и снять с огня. Грибы залить горячим маринадом и варить на небольшом огне, пока они не опустятся на дно. Лук нарезать тонкими кольцами. В чистые банки слоями выклады-

вать грибы и лук так, чтобы верхний слой оказался грибным. Влить в банки маринад на 1–1,5 см ниже горлышка. Пастеризовать 0,5-литровые банки на водяной бане 30 минут, литровые — 40–45 минут. Закрывать банки полиэтиленовыми крышками и остудить.

*Вешенки — 2 кг, репчатый лук — 2–3 шт., вода — 1 л, соль — 50 г, сахар — 70–100 г, уксус (5 %) — 100 мл, лавровый лист — 1–2 шт., черный перец — 6 горошин, укроп (зонтик) — 2–3 шт.*

### **Вешенки, маринованные с лимоном**

Грибы промыть и мелко нарезать. Приготовить маринад. Вскипятить воду вместе с подсолнечным маслом, уксусом, пряностями и солью. В кастрюлю выжать сок лимона и выдавить чеснок. Варить 5–7 минут на маленьком огне. Готовый маринад процедить и снова поставить на огонь. После закипания добавить грибы и варить 10 минут. Лук нарезать полукольцами, перемешать с грибами и уложить вешенки в банки, залив горячим маринадом. Пастеризовать 0,5-литровые банки на водяной бане 30 минут, литровые — 40–45 минут. Закрывать банки полиэтиленовыми крышками и остудить.

*Вешенки — 1 кг, вода — 2 стакана, уксус (9 %) — 1 ст. л., соль — 1 ст. л., растительное масло — 50 мл, лимон — 1 шт., чеснок — 4 зубчика, репчатый лук — 1 шт., черный перец — 10 горошин, лавровый лист — 3 шт., гвоздика — 3 бутона.*

### **Вешенки, маринованные с морковью**

Вешенки почистить, промыть и отварить в подсоленной воде 10–15 минут. Морковь натереть, лук и чеснок измельчить. Обжарить морковь на растительном масле до золотистого цвета, добавить лук и чеснок и обжаривать еще 2–3 минуты. Снять сковороду с огня, всыпать отваренные вешенки, добавить соевый соус, уксус, соль и перец, перемешать, прогреть еще раз и разложить по банкам. Пастеризовать 0,5-литровые банки на водяной бане 30 минут, литровые — 40–45 минут. Закрывать банки полиэтиленовыми крышками и остудить.

*Вешенки — 1 кг, соевый соус — 6 ст. л., уксус (9 %) — 1 ст. л., растительное масло — 150 мл, морковь — 3 шт., чеснок — 15 зубчиков, зеленый лук — 1 пучок, молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### **Вешенки жареные маринованные**

Срезать у грибов нижнюю часть ножки и очистить вешенки от мусора, но не мыть их. На сковороду налить растительное масло и разогреть. Обжарить вешенки на сковороде, но не все сразу, а небольшими порциями (чтобы они именно жарились, а не тушились). Выкладывать обжаренные грибы в банки слоями, пересыпая каждый слой солью, перцем и смесью измельченных чеснока и петрушки. Залить сверху уксусом, прикрыть банки крышками и пастеризовать не менее 30 минут. Хранить в холодном месте.

*На 1 кг вешенки: чеснок — 5–6 зубчиков, петрушка (свежая) — 100–120 г, уксус (5–6 %) — 100 мл, растительное масло (для жарки) — по необходимости, молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### **Вешенки, маринованные без уксуса**

Вешенки промыть, срезать основание ножки и нарезать на небольшие кусочки. Налить в кастрюлю воду, всыпать сахар и соль, добавить пряности, выложить нарезанные грибы, поставить кастрюлю на огонь и довести до кипения. Варить, время от времени помешивая, 20–25 минут, после чего добавить лимонную кислоту. Продолжать варить грибы еще 1–2 минуты, затем огонь выключить, прикрыть кастрюлю крышкой и оставить вешенки в маринаде на 12 часов до полного остывания. Выложить грибы в предварительно простерилизованные банки, залить маринадом и закрыть банки крышками. Убрать в холодильник. Вешенки будут готовы через 2–3 дня, срок хранения таких заготовок — 3–4 месяца.

*Вешенки — 1 кг, вода — 1 л, соль (грубого помола) — 1 ст. л., сахар — 1 ст. л., лимонная кислота — 1 ч. л., лавровый лист — 5–6 шт., черный перец — 10–12 горошин.*

### **Вешенки, маринованные с медом и имбирем**

Вешенку промыть, обсушить и нарезать. Имбирь очистить от кожицы и мелко нарубить. Отварить грибы в слегка подсоленной воде (довести до кипения и варить на среднем огне 5 минут). Слить в отдельную посуду отвар от вешенок, добавить в него все оставшиеся ингредиенты, тщательно перемешать



и довести до кипения. Добавить отваренные грибы и варить около получаса. Затем дать остыть. Извлечь из грибов гвоздику и душистый перец. Переложить грибы в простерилизованные банки и залить маринадом. Закрыть чистыми крышками и хранить в холодильнике.

*Вешенка — 0,5 кг, вода — 1 стакан, соевый соус — 1/3 стакана, уксус (6 %) — 1/3 стакана, мед — 1/3 стакана, гвоздика — 0,5 ч. л., душистый перец (горошком) — 0,5 ч. л., имбирь — 10–20 г, соль — 0,5 ст. л.*

### **Вешенки жареные замороженные**

Вешенку промыть, крупные грибы нарезать. Не отваривая, обжарить до готовности на растительном масле, посолить по вкусу, остудить, разложить в пищевые полиэтиленовые пакеты и заморозить.

*Вешенка — сколько имеется, растительное масло — по необходимости, соль — по вкусу.*

## **СОУСЫ**

### **Соус из вешенки**

Подобный соус отличается высокими вкусовыми качествами и прост в приготовлении. Промытые вешенки отварить и порубить (отвар сохранить). Соединить с прожаренной мукой и развести грибным отваром. Добавить перец, соль и лавровый лист и еще раз прокипятить.

*Свежая вешенка — 500 г, мука — 2–3 ст. л., грибной отвар — 2–3 стакана, молотый черный перец, соль и лавровый лист — по вкусу.*

### **Соус из вешенки и папоротника-орляка**

К готовому соусу из вешенок, приготовленному по предыдущему рецепту, добавить измельченный и отваренный соленый папоротник-орляк. Такой соус используют в качестве приправы к мясным, рыбным, крупяным и овощным блюдам.

*Соус из вешенки — 500 г, отваренный соленый папоротник-орляк — 100 г.*

### **Томатный соус с вешенкой**

Нашинкованный лук обжарить в масле. Вешенку нарезать тонкими ломтиками, влить томатный соус и варить 10–15 минут. В конце добавить мелко нарезанный чеснок и соль. Хранить в холодильнике. Можно заготовить, разлив горячим по предварительно простерилизованным банкам и закатав.

*Свежая вешенка — 400 г, томатный соус — 1 л, репчатый лук — 1 шт., растительное масло — 3 ст. л., чеснок — по вкусу.*

### **Соус из вешенки со сметаной**

Этот соус подают к овощным и мясным блюдам.

Грибы вымыть, нарезать, положить вместе с нашинкованным луком в кастрюлю, налить 2 стакана воды и тушить до готовности. Затем добавить муку, хорошо перемешать, довести до кипения, влить сметану, посолить, заправить пряностями и кипятить в течение 5–7 минут. Хранить в холодильнике. При подаче соус разогреть и положить в него кусочки сливочного масла и мелко нарубленную зелень.

*На 1 кг свежей вешенки: репчатый лук — 5 шт., пшеничная мука — 10 ст. л., сливочное масло — 3 ст. л., сметана — 1,5 стакана, лавровый лист, молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### **Соус из вешенки с яблочным соком и сливками**

Этот соус подают к овощным и мясным блюдам.

Грибы промыть, отварить в течение 5 минут в небольшом количестве воды, откинуть на дуршлаг, обсушить и нарезать (часть отвара оставить!). Лук нашинковать, смешать с грибами и положить в кастрюлю, влить немного грибного отвара, добавить сливочное масло и тушить в течение 25–30 минут. После этого в тушеные грибы насыпать слегка поджаренную муку, влить отвар, посолить, заправить уксусом, перцем и влить подбродивший яблочный сок, после чего прокипятить 5 минут. В готовый соус ввести сливки и сырой яичный желток и перемешать. Хранить в холодильнике.

*На 0,5 кг свежей вешенки: репчатый лук — 5 шт., сливочное масло — 5 ст. л., подбродивший яблочный сок — 1 стакан, желток (сырой) — 2–3 шт., сливки (20 %) — 1,5 стакана, пшеничная мука — 3 ст. л., столовый уксус, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Соус-эстрагон с вешенкой на белом мясном соусе**

Этот соус идеально подходит к порционным мясным блюдам.

Сперва нужно приготовить соус-основу — белый мясной соус. Кости нарубить на куски длиной 5–7 см, промыть, залить холодной водой, довести до кипения и варить на слабом огне, периодически снимая жир. Бульон из говяжьих костей варить 6–8 часов, из свиных и телячьих — 3–4 часа. Для приготовления мучной пассеровки в сотейнике или противне с толстым дном растопить сливочное масло, всыпать просеянную муку и, помешивая лопаточкой, поджарить ее, не допуская пригорания и изменения ее окраски (мука должна остаться почти белой). Пассерованную муку охладить до 60–70 °С и влить в нее 1/5 часть бульона, хорошо размешать до образования однородной массы, а затем добавить остальной бульон. После этого довести соус до кипения, добавить мелко нарезанную петрушку и лук и варить 30 минут, после чего добавить лимонную кислоту (или лимонный сок) соль, сахар и перец. Готовый соус процедить, протирая разварившиеся овощи через сито.

Нарезанный репчатый лук слегка обжарить, добавить мелко нарубленные отваренные грибы и жарить 3–5 минут. После этого положить стебли эстрагона, дробленый душистый перец, мелко нарезанный чеснок, уксус и варить под крышкой 10–15 минут. Влить белый соус и прокипятить. Процедить через сито. В готовый соус влить вино. Для длительного хранения можно разлить соус горячим по заранее простерилизованным банкам или бутылкам и пастеризовать. При подаче разогреть и заправить сливочным маслом.

*Для белого соуса: мясной бульон — 1 л (на это уйдет 0,5–1 кг костей), сливочное масло — 50 г, пшеничная мука — 2 ст. л., репчатый лук — 2 шт., лимонная кислота (или лимонный сок), молотый черный перец и соль — по вкусу.*

*Для соуса-эстрагон с вешенкой: белый соус — 800 мл, отваренная вешенка — 200 г, репчатый лук — 60 г, эстрагон — 30 г, винный уксус (9 %) — 150 мл, сливочное масло — 100 г, чеснок — 10 г, вино (белое сухое) — 100 мл, душистый перец (горошком) — 2 г.*

## **ЗАКУСКИ**

### **Масло из вешенки**

Вешенки промыть, мелко нарезать и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета, после чего пропустить через мясорубку. Сливочное масло размять, соединить с измельченными грибами и все тщательно растереть и перемешать. Полученную массу завернуть в пищевую пленку или выложить в банки или формы и поставить для застывания в морозилку.

*Сливочное масло — 100 г, вешенка — 100 г.*

### **Масло из вешенки с календулой**

Грибы промыть, обсушить, пропустить через мясорубку, добавить пассерованный лук и обжаренные в масле лепестки календулы. Соединить со сливочным маслом, посолить, тщательно вымешать. Полученную массу завернуть в пищевую пленку или выложить в банки или формы и поставить для застывания в морозилку.

*Вешенка — 300 г, сливочное масло — 300 г, репчатый лук — 2 шт., календула (лепестки) — 2 ст. л., соль — по вкусу.*

### **Масло из вешенки и моркови**

Грибы промыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками и обжарить в течение 10 минут в 1 ст. л. сливочного масла. Морковь натереть на мелкой терке или нарезать очень маленькими кусочками и добавить в жареные грибы. Продолжать обжаривать грибы до почти полной готовности моркови, после чего потушить 5–10 минут под закрытой крышкой. Дать смеси грибов и моркови остыть под крышкой,

после чего выложить ее в блендер, взбить и добавить оставшееся сливочное масло. Немного подсолить и снова взбить для получения окончательного продукта. Полученную массу завернуть в пищевую пленку или выложить в банки или формы и поставить для застывания в морозилку.

*Вешенка — 150 г, сливочное масло — 150 г, морковь — 50 г, соль — по вкусу.*

### **Салат из вешенок с яблоками**

Промытые грибы нарезать тонкими ломтиками, потушить в сливочном масле и охладить. Репчатый лук, яйца, помидоры и яблоки нарезать тонкими кружочками. Все продукты уложить слоями на блюдо, сверху полить сметаной, заправить яблочным соком, сахаром и солью.

*Вешенка — 300 г, сливочное масло — 50 г, репчатый лук — 2 шт., помидор — 2 шт., яблоко — 1 шт., яблочный сок — 2–3 ст. л., сахар и соль — по вкусу.*

### **Салат из соленой вешенки и картофеля**

Соленые вешенки нарезать дольками, добавить вареный картофель, ломтики огурца и кольца лука. Заправить солью, сахаром и горчицей. Осторожно перемешать и залить сметаной.

*Соленая вешенка — 300 г, вареный картофель — 200 г, огурец — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., сметана — 1 стакан, соль, сахар и горчица — по вкусу.*

### **Салат из соленой вешенки и папоротника-орляка**

Соленую вешенку промыть и нарезать. Соленый папоротник-орляк промыть в проточной воде, вымочить в течение 2–3 часов и мелко порезать. Добавить вареный картофель, перемешать и залить оливковым маслом.

*На одну порцию: папоротник-орляк — 50 г, соленая вешенка — 100 г, отварной картофель — 100 г, оливковое масло — 1–2 ст. л.*

### **Чакапули со степной вешенкой (грузинская кухня)**

Нарезанные грибы тушить 10–15 минут в собственном соку. Выложить на дуршлаг и дать соку стечь. Грибы слегка обжарить в масле, посыпать мелко нарезанной зеленью и залить грибным отваром и ткемали (или лимонным соком). Тушить еще 10 минут.

*Степная вешенка (шляпки) — 1 кг, сливочное масло — 100 г, репчатый лук — 200 г, тархун (зелень) — 100 г, кинза — 50 г, петрушка — 50 г, чеснок — 1 зубчик, укроп — 20 г, зеленый (можно красный) перец — 1 шт., соль и ткемали (или сок половины лимона) — по вкусу.*

### **Салат с авокадо, вешенками и осьминогами (корейская кухня)**

Вешенки нарезать кружочками или соломкой. В сковороде разогреть оливковое масло, выложить вешенки, посолить. Быстро обжарить, а затем тушить на медленном огне до полного выпаривания жидкости. Затем поджарить их до золотистости. Остудить. Авокадо и сваренные вкрутую яйца очистить и нарезать соломкой. Осьминогов очистить и нарезать. Все смешать, подсолить, заправить соевым соусом (в российском варианте, думаю, вполне пойдет и майонез). При подаче украсить зеленью.

*Вешенка — 300 г, авокадо — 1 шт., оливковое масло — 1 ст. л., яйцо — 2 шт., осьминоги (можно заменить кальмарами) — 200 г, соевый соус, морская соль и зелень — по вкусу.*

## **ПЕРВЫЕ БЛЮДА**

### **Суп из вешенки со спаржей**

Картофель и цветную капусту отварить в мясном бульоне и протереть через сито. Вешенку, спаржу и лук измельчить, слегка обжарить на оливковом масле, добавить в бульон с протертыми овощами и варить 10–15 минут. После варки добавить мелко нарезанную зелень петрушки или укропа. Подавать с гренками или сухариками.

*На одну порцию: картофель — 50 г, цветная капуста — 100 г, грибы — 100 г, спаржа — 100 г, лук — 50 г, оливковое масло — 20 г, зелень — 10 г.*

### Суп из свежих ильмаков

Классический дальневосточный рецепт, все очень просто: 200 г лимонно-желтой вешенки, 4 ст. л. крупы или лапши, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, укроп, зелень петрушки и соль по вкусу.

### Суп с эринги и лапшой удон (японская кухня)

Лапшу сварить в большом количестве воды. Слить воду, лапшу промыть и откинуть на дуршлаг. Грибы очистить, промыть и нарезать небольшими ломтиками. В кипящий куриный бульон добавить соевый соус и подготовленные грибы. Довести до кипения и варить 2–3 минуты. Снять с огня и добавить лапшу. Развести крахмал водой в пропорции 1:3. В получившееся блюдо тонкой струйкой влить яйцо и разведенный крахмал. Подавать, украсив зеленью.

*Лапша удон (сухая) — 120 г, куриный бульон — 1 л, степные вешенки (свежие) — 200 г, соевый соус — 80 мл, яйцо — 2 шт., зелень — 4 веточки, крахмал — 1 ч. л.*

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

### Вешенка со свиной

Свиное сало нарезать длинными брусочками и обжарить до румяной корочки. Добавить лук и свинину, также нарезанную лапшой. Когда все обжарится, добавить соевый соус и нарезанную тонкими полосками вешенку (лучше крупные шляпки). Грибы слегка посолить и не перемешивать с мясом. Тушить 20 минут. После этого добавить смесь черного и красного перцев и толченый свежий или сушеный чеснок. Все перемешать и тушить с пряностями 2–3 минуты.

*Вешенка — 400 г, свиное сало — 50 г, свинина — 400 г, репчатый лук — 100 г, соевый соус — 100 г, чеснок — 20 г, пряности — по вкусу.*

### Степные вешенки в хлебной мякоти (казахская кухня)

Почистить грибы, отделить шляпки от ножек и поместить их в глиняную посуду, добавив туда соль, перец, зубчик чеснока и оливковое масло. Оставить мариноваться на 2 часа. После этого дать вытечь из грибов жидкости и поместить их на решетку в разогретой печи для обсушки. Мелко нарезать петрушку и зубчики чеснока и смешать с ними разорванную на мелкие комочки хлебную мякоть. Выложить грибы на смазанный оливковым маслом противень, распределив сверху приготовленную смесь и добавив 1 ст. л. масла, в котором мариновались грибы. Запекать около получаса, подавать горячими.

*Степная вешенка — 600 г, оливковое масло, чеснок, петрушка, хлебная мякоть, соль и перец.*

### Степные вешенки с овощами (американская кухня)

Клубни фенхеля разрезать пополам и в течение 5–6 минут бланшировать в кипящей воде с лимонным соком. Затем откинуть на дуршлаг и дать стечь. Грибы измельчить. Кольраби очистить от кожуры, разрезать пополам и нарезать ломтиками. Красный перец разрезать на 4 части. Помидоры нарезать крест-накрест. Петрушку помыть, подсушить и мелко порубить. Соевый соус, херес, перец, щепотку сахара и соевое масло перемешать. Овощи оставить в маринаде на 30 минут. Грибы и овощи вместе с маринадом выложить в тарелочки, изготовленные из фольги. Положить в гриль и готовить 25 минут. Готовое блюдо посыпать петрушкой.

*Фенхель — 2 шт., сок 0,5 лимона, степная вешенка — 200 г, кольраби — 2 шт., помидоры — 8 шт., острый красный перец — 1 стручок, петрушка — 1 пучок, соевый соус — 4 ст. л., перец и сахар — по вкусу, херес — 2 ст. л., соевое масло — 6 ст. л.*

### Овощное карри с ростками бамбука и вешенкой (индийская кухня)

Ростки бамбука откинуть на дуршлаг и, дав жидкости стечь, нарезать тонкими ломтиками. Грибы почистить, обтереть полотенцем и нарезать полосками или кружочками. Со стручков горошка сре-

затъ плодоножки, стручки помыть и каждый разрезать наискосок пополам. Дольки чеснока очистить и пропустить через пресс. Разогреть в воке масло. Грибы обжарить со всех сторон на сильном огне, немного посолить. Добавить стручки горошка и при помешивании слегка обжарить. Вынуть овощи из вока. Бульон смешать с кокосовым кремом, карри, чесноком, солью и перцем. Смесь варить в воке на медленном огне несколько минут. Добавить ростки бамбука, стручки горошка и грибы. Все проварить еще 2 минуты, затем еще раз приправить.

*Ростки бамбука (готовые) — 1 банка, вешенка — 300 г, стручки горошка — 300 г, чеснок — 2 зубчика, растительное масло (для жарки) — 3 ст. л., овощной бульон — 150 мл, кокосовый крем — 400 мл, карри — 1–2 ч. л., молотый белый перец и соль — по вкусу.*

### **Булгур с вешенками и миндалем (турецкая кухня)**

Разогреть в кастрюле 1 ст. л. растительного масла, засыпать булгур и перемешать так, чтобы жир полностью покрыл зерна. Добавить кипяток (объем воды в кастрюле должен быть в 2 раза больше объема крупы), посолить. Варить под крышкой 25 минут на медленном огне. Вешенку промыть, нарезать, положить в сковороду с разогретым маслом. Лук нарезать кольцами, положить к грибам. Обжарить 15 минут, постоянно помешивая. Миндаль измельчить (не очень мелко), добавить к грибам, перемешать. На сервировочную тарелку выложить булгур и грибы, украсить зеленью.

*Булгур — 1 стакан, вешенка — 500 г, репчатый лук — 1 шт., миндаль (жареный) — 50–100 г, растительное масло — 4 ст. л., соль — по вкусу.*

### **Яичная лапша с каштанами, брокколи и степными вешенками в воке (греческая кухня)**

Отварить яичную лапшу в соответствии с инструкцией на упаковке. Орехи крупно порубить и выложить в сковороду с расплавленным сахаром, отложив немного для сервировки. Готовить арахис, помешивая, пока орехи не покроются карамелью со всех сторон. Брокколи разделить на соцветия. Сахарный горошек порезать на кусочки вместе с вешенками. Лук нарезать полукольцами. Чеснок и имбирь измельчить. Разогреть вок с растительным маслом, выложить в него лук, чеснок, имбирь и обжаривать до золотистого цвета. Добавить к луку брокколи, сахарный горошек, вешенку и жарить, непрерывно помешивая, в течение 10 минут. Добавить в вок к овощам готовую лапшу и каштаны (без жидкости). Готовить все вместе, помешивая, еще 2–3 минуты. Приправить лапшу по вкусу соевым соусом, посолить и поперчить. Разложить лапшу с каштанами на тарелки и подать, посыпав отложенным арахисом.

*Яичная лапша — 200 г, арахис — 100 г, коричневый сахар — 3 ст. л., репчатый лук — 2 шт., чеснок — 2 зубчика, имбирь (свежий) — 1 см, растительное масло — 2 ст. л., брокколи — 200 г, сахарный горошек — 200 г, степные вешенки — 500 г, каштаны (консервированные целые) — 500 г, соевый соус — 6 ст. л., соль и перец — по вкусу.*

### **Лапша с тофу и эринги (японская кухня)**

Кубики тофу поместить в форму для теста и залить смесью из соевого соуса, чеснока, имбиря, кунжутного масла и меда. Мариновать 2–4 часа, время от времени перемешивая. Слить маринад, оставив 1 ст. л. Разогреть духовку до 200 °С. Выпекать тофу 30 минут до золотистого цвета (за это время один раз перевернуть). В кастрюльку положить бадьян, перец чили, влить бульон и 1 ст. л. маринада. Довести до кипения, накрыть крышкой и тушить на медленном огне 25 минут. Процедить бульон и растворить в нем пасту мисо. В большой сковороде нагреть оливковое масло и обжарить спаржу и вешенку 2 минуты, постоянно помешивая. Затем добавить остальные овощи и жарить еще 1 минуту. Влить бульон с пастой мисо. Сварить лапшу согласно инструкции, откинуть на дуршлаг и положить в сковороду. Подавать сразу же.

*На 4 порции: тофу (в форме кубиков) — 350 г, темный соевый соус — 2 ст. л., чеснок (толченый) — 1 зубчик, имбирь (толченый свежий) — 1 ч. л., кунжутное масло — 1 ч. л., мед — 1 ч. л., овощной бульон — 2 стакана, бадьян (звездочки) — 2 шт., красный перец чили — 1 шт., оливковое масло — 1 ст. л., спаржа (верхушки) — 50 г, молодой горошек — 50 г, вешенки — 300 г, китайская капуста — 50 г, лапша (свежеприготовленная) — 250 г, паста мисо — 1 ст. л.*



### **Жареная тияпия со степными вешенками (вьетнамская кухня)**

Подготовленную тияпию разделить на порционные куски (можно взять готовое филе), посыпать со всех сторон солью и перцем. Нарезать вешенки небольшими ломтиками. Выложить грибы в разогретую сковороду со сливочным маслом и слегка обжарить. Затем влить сливки, приправить содержимое сковороды солью и перцем. Тушить грибы на небольшом огне до готовности. Рыбу обвалить в муке и выложить в разогретую сковороду с растительным маслом. Жарить тияпию на среднем огне до готовности примерно по 3 минуты с каждой стороны. Разложить жареную тияпию на тарелки, полить грибным, рыбным или соевым соусом и подать к столу. Не менее вкусно будет тияпию заменить камбалой или палтусом.

*Тияпия — 1 кг, степная вешенка — 300 г, сливочное масло — 2 ст. л., сливки — 1 стакан, мука — 2 ст. л., растительное масло — 2 ст. л., соль и перец — по вкусу.*

### **Рагу из утки со степными вешенками и сельдереем (болгарская кухня)**

С утиной тушки срезать жир из области шеи и гузки, жир мелко порубить. Тушку утки наколоть вилкой, натереть солью, красным и черным и перцем. В утятнице или глубокой кастрюле с толстым дном на небольшом огне вытопить утиный жир. Шкварки удалить. Утку нарезать на куски, уложить в горячий жир кожей вниз, жарить на среднем огне до золотистой корочки, затем перевернуть и жарить еще около 5 минут. Переложить обжаренные куски на бумажные полотенца, затем переложить на большую тарелку.

Белую часть лука-порея разрезать вдоль пополам и нарезать полукольцами. С сельдерея срезать кожуру, мякоть нарезать крупными толстыми дольками. Чеснок мелко порубить. Порей и сельдерей обжарить в утятнице с вытопившимся жиром на средний огонь. Влить вино и, помешивая, выпарить его наполовину. Добавить чеснок, лавровый лист, бадьян, душистый перец, зиру и куски утки. Влить бульон, довести до кипения, уменьшить огонь и тушить 2 часа под крышкой.

У степных вешенок отрезать ножки, крупные шляпки разрезать на 3 части, мелкие оставить целыми. На утином жиру или растительном масле обжарить вешенки и переложить вместе с мелко нарезанной петрушкой в утятницу. Перемешать, снять с огня и дать настояться под крышкой 10 минут. Рагу из утки с вешенками подавать горячим в глубоких тарелках.

*Утка (потрошенная) — 2–2,5 кг, петрушка — 1 пучок, зира — 1 ч. л., степные вешенки — 500 г, перец красный острый (молотый) — по вкусу, сельдерей (корень) — 1 шт., вино красное сухое — 1 стакан, бульон куриный — 4 стакана, лавровый лист — 2 шт., соль — по вкусу, душистый перец (горошек) — 1 ч. л., бадьян (звездочка) — 1 шт., лук-порей (белая часть) — 3 шт.*

### **Азу из куриных желудков и степных вешенок (татарская кухня)**

Желудки отварить. Грибы обжарить, смешать все вместе и еще немного обжарить. Морковь и лук мелко порезать и обжарить на растительном масле, добавить мелко нарубленные помидоры и дать увариться. Порезать вяленые помидоры и перец, мелко нарезать огурцы. Сложить обжаренные желудочки и грибы, вяленые помидоры и перец в кастрюльку, добавить крупно нарезанный картофель, мелко нарезанные огурцы, заправку из моркови лука и томата, посолить по вкусу, добавить пряности (черный перец, паприка, базилик, тмин и т. п.), подлить кипяченой воды и тушить 25–30 минут до готовности картофеля.

*Куриные желудки — 500 г, степные вешенки — 500 г, картофель — 500 г, соленые огурцы — 3 шт., репчатый лук — 1 шт., морковь — 1 шт., вяленые помидоры — 5 долек, вяленый перец — 3 дольки, помидоры (нарубленные) — 1 стакан, соль и приправы — по вкусу.*

### **Эринги с говяжьим рагу и луковым соусом (австралийская кухня)**

Рецепт разработан для селекционных грибов, но отлично подходит и для обычной вешенки.

Лук мелко порубить и пассеровать в сливочном масле. Для соуса помидор обдать кипятком, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Немного потушить вместе с луком. Залить говяжьим бульоном, портвейном и вином. Уварить. Вешенку нарезать. Мясо нарезать кубиками и порциями жарить по 4 минуты в 1 ст. л. топленого масла. Посолить и поперчить. Из соуса сделать с помощью миксера пюре

и, взбивая, ввести в него оставшееся сливочное масло. Заправить специями. Положить в соус мясо. Грибы 4–5 минут тушить в 1 ст. л. топленого масла, посолить и поперчить.

*Вешенка — 500 г, вино (красное) — 125 мл, репчатый лук (мелкий) — 5 шт., говяжий бульон — 125 мл, говядина — 600 г, помидор — 1 шт., сливочное масло — 100 г, портвейн — 20 мл, перец и соль — по вкусу, топленое масло — 2 ст. л.*

### **Ягнятина со степной вешенкой, имбирем и кунжутным маслом (уйгурская кухня)**

Нарезать мясо тонкими полосками поперек волокон. Лук крупно нарезать наискосок. Вешенку нашинковать, чеснок очистить и измельчить. Растительное масло разогреть в сковороде, положить ягнятину и обжаривать при постоянном помешивании 2 минуты. Затем положить имбирь, чеснок, зеленый лук, грибы и стручки горошка, перемешать и обжаривать все вместе 2 минуты в том же режиме. Смешать крахмал и вино, добавить соевый соус и кунжутное масло. Влить в сковороду, перемешать и готовить еще 1 минуту. Разложить по тарелкам, посыпать кунжутными семенами и подать.

*Ягнятина (филе) — 500 г, растительное масло — 2 ст. л., чеснок — 2 зубчика, имбирь (свежий, измельченный) — 1 ст. л., зеленый лук — 1 пучок, вешенка степная — 300 г, горошек (стручковый) — 100 г, крахмал — 1 ч. л., рисовое вино — 2 ст. л., соевый соус (светлый) — 1 ст. л., кунжутное масло — 1 ст. л., черный кунжут (семена) — 1 ст. л.*

### **Пельмени с уткой и вешенкой**

Вешенку вымыть и отваривать в течение 10 минут в подсоленной воде. Слить, дать остыть и нарезать маленькими кусочками. Лук очистить и нашинковать. Соединить утиный фарш с луком, грибами, размягченным сливочным маслом и мускатным орехом. Посолить, поперчить и тщательно перемешать. Муку и щепотку соли просеять на стол горкой, в середине сделать углубление и влить туда яйцо и молоко. Замесить крутое тесто, накрыть и оставить на 30 минут. Затем раскатать в тонкий пласт. С помощью стакана вырезать из теста кружки. Выложить на каждый кружок по 1 ч. л. фарша. Сложить пополам, края плотно защипнуть и сварить пельмени.

*Для теста: мука — 2 стакана, молоко — 3/4 стакана, яйцо — 1 шт., соль — по вкусу.*

*Для начинки: утиный фарш — 200 г, отваренная вешенка — 150 г, репчатый лук — 1 шт., сливочное масло — 1 ст. л., мускатный орех, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Манты с вешенкой и мясом**

Для этого рецепта подойдут и другие грибы с упругой мякотью: лисички, ежевики, подгруздки, рыжики. Муку, яйцо и соль соединить в миске, добавить воду и вымесить крутое тесто. Скатать в шар, накрыть пленкой и оставить на 40 минут. Мелко нарезать мясо и половину лука, смешать, посолить и поперчить. Вешенку промыть, нарезать кубиками и тушить 20–30 минут на среднем огне. Мелко нарезать оставшийся лук. Грибы откинуть на дуршлаг, чтоб стекла жидкость, обжарить с луком на растительном масле, посолить и поперчить. Смешать начинку из мяса и вешенки. Тесто раскатать в пласт толщиной 1 мм. Вырезать кружки диаметром 10 см. На каждый выложить по столовой ложке фарша. Слепить манты и отварить, желательнее в мантоварке или на пару.

*Для теста: мука — 0,5 кг, яйцо — 1 шт., вода — 0,5 стакана.*

*Для начинки: вешенка — 1 кг, говядина — 300 г, свинина — 700 г, репчатый лук — 6 шт. (крупных), соль и молотый черный перец — по вкусу.*

## **ВАРЕНЬЕ**

### **Варенье из вешенки на манговом соке**

На мой вкус, вешенка лучше всего сочетается именно с манговым соком за счет его смолистого привкуса. Но можно, конечно, воспользоваться и любым другим соком сообразно вашим предпочтениям.

Вешенку нарезать кубиками или полосками. Готовить так же, как и варенье из маслят, пряности следует вводить после снятия пены. Добавив корицу, гвоздику и имбирь, вы можете сделать варенье пряно-

острым, максимально приблизив его к азиатским аналогам. Для этих же целей можно на японский манер ввести в варенье из вешенки кунжут и смесь перца чили и паприки, но это уже для истинных самураев.

На 1 кг свежей вешенки: сахар (тростниковый) — 1 кг, манговый сок — 650 мл, гвоздика — 3–4 бутончика, соль (каменная или морская) — 1 ч. л. или по вкусу, корица, гвоздика и молотый имбирь — по вкусу.

### Варенье из зеленых помидоров и вешенки

Идея такой заготовки родилась у меня, когда я попробовал во Владимирской области варенье из мелких зеленых помидоров. Как-то мне сразу стало понятно, что грибы в таком варенье должны присутствовать обязательно, и, разумеется, это должна быть вешенка.

Вешенку почистить, промыть и отварить 10–15 минут в чуть подсоленной и подкисленной воде. Нарезать порционными кусочками. Добавить нарезанную вешенку к мелким зеленым помидорам, залить все сиропом и оставить на 24 часа. По прошествии этого времени сироп слить и прокипятить его, снова залить в вешенко-помидорную смесь и оставить на 24 часа. Слить сироп во второй раз, прокипятить его, вернуть к помидорам и грибам, после чего варить варенье на слабом огне до готовности. Остудить, снять пену и разложить по банкам.

Для улучшения вкуса можно при последней варке добавить немного соли, а также поддержать в варенье марлевый мешочек с кардамоном, гвоздикой и корицей, затем удалить его.

Зеленые помидоры — 1 кг, вешенка — 1 кг, пряности и соль — по желанию.

Для сиропа: сахар — 2 кг, вода — 2–2,5 стакана.

## Трутовики

Трутовики — еще одна сборная группа неродственных грибов, куда грибники относят все более или менее твердое, растущее на деревьях, а иногда и на почве. При слове «трутовик» сразу возникает образ жесткого «копыта», прочно вцепившегося в ствол, которое не сразу и отломаешь, а не то что съешь. Между тем трутовики выглядят не только как копыта. Они могут напоминать пленки, распластанные по дереву, или шляпочные грибы. Их спороносный слой может быть не только трубчатым, но и гладким, шиповидным, пластинчатым и даже лабиринтоидным. Консистенция трутовиков тоже варьирует от деревянисто-твердой до пружинисто-мягкой.

Съедобные трутовики — редкие гости на нашем столе. Конечно, многие слышали про гриб-баран, про зонтичный трутовик, про печеночницу или другие полумифические трутовики, но реально попадаются они обычному грибнику нечасто, а то и вовсе не попадают. Между тем не менее десятка вполне распространенных и вкусных трутовиков растут на просторах нашей родины и вполне достойны места в корзине. Подавляющее большинство трутовиков действительно слишком тверды для употребления в пищу, но зато из приготовленного из них порошка получаются вкусные чаи, как чисто грибные, так и в сочетании с травами и ягодами. Классический пример в этом плане — чага (*Inonotus obliquus*). Практически все трутовики обладают выраженной лекарственной активностью, проявляя антиканцерогенные, иммуномодулирующие, антиоксидантные, противодиабетические, восстановительные, антибактериальные, противовирусные и прочие свойства. Это объясняется тем, что, населяя такой трудный и малопитательный субстрат, как древесина, трутовики вынуждены вырабатывать огромное количество биологически активных веществ для его эффективного переваривания. Часть этих веществ (в том числе и побочных для грибов, которые остаются как результат утилизации лигнина) и является для нас лекарственными. Подробно об этом можно прочесть в моем справочнике «Лекарственные грибы России».

**ГРИБ-БАРАН, или ГРИФОЛА КУРЧАВАЯ (*Grifola frondosa*)** представляет собой массу разветвленных шляпок, выходящих из общего клубня (*склероция*). Вес отдельных экземпляров может превышать 10 кг. Плодовое тело диаметром 20–80 см, кустисто-ли-

стовидное, шаровидное или овальное по форме. Шляпки различных оттенков серого цвета, тонкие, плотно скученные, более или менее волнистые или скрученные по краям, в виде полуокруглых лопастей, клинообразно суживающихся к основанию и переходящих в плотные белые ножки, 3–5 см каждая. Трубчатый слой белый, кремовый или сероватый, с очень мелкими и короткими трубочками. Мякоть белая, упругая, плотная, с сильным и очень приятным острым грибным запахом и характерным редечным вкусом. Распространен в средней и южной частях лесной зоны, в последнее время активно продвигается на север. Паразитический гриб, растет на корнях и у основания пней и стволов лиственных деревьев. Плодоносит с августа по сентябрь. Используется свежим и для сушки. Отличается прекрасными вкусовыми качествами, не требует предварительного отваривания. Представляет собой замечательный ингредиент для приготовления всевозможных соусов, бульонов и супов, в жареном виде тоже весьма вкусен, так как обладает характерными ореховыми нотками. Также из него нередко готовят начинку для пельменей и выпечки, а в сушеном виде используют для приготовления ароматной приправы, которая подходит как к первым, так и вторым блюдам (сначала гриб хорошо высушивают, а затем тщательно измельчают его до состояния порошка). Долго хранится в холодильнике в свежем виде и (особенно) после отваривания; отваренный гриб-баран можно замораживать. Лекарственный гриб с высокой активностью. Культивируется в странах Азии.

Для плодовых тел гриба-барана характерны следующие лабораторно подтвержденные фармакологические и медицинские свойства: противоопухолевое и противометастатическое воздействие; антисклеротическая активность; снижение артериального давления; снижение уровня липопротеидов низкой плотности; снижение веса при ожирении за счет разрушения жировых клеток (адипоцитов); противовирусная активность за счет активации противовирусного иммунитета; снижение уровня общего сахара в крови при сахарном диабете 1-го и 2-го типов, снижение риска развития диабетических осложнений; при гепатитах — гепатопротективный эффект, улучшение функционального состояния печени, уменьшение энзимопатии; адаптогенные свойства, ослабление стресса; снижение побочного действия лучевой терапии; снижение побочного действия химиотерапии.

**ТРУТОВИК ЗОНТИЧНЫЙ** (*Polyporus umbellatus*) весьма своеобразен и довольно-таки похож на гриб-баран. Его плодовое тело с общей короткой ножкой в основании выше сильно разветвлено (до 50 см в поперечнике и весом до 4 кг), и каждая веточка заканчивается маленькой шляпкой диаметром 1–4 см. Шляпки тонкие, кожисто-мясистые, светло-охряные, светло- или темно-буроватые, иногда белые, по краям волнистые, в центре с небольшим углублением, круглые, на плодовом теле их может быть более 100. Трубчатый слой белый, трубочки очень короткие, поры угловатые, довольно крупные, 1–3 мм. Мякоть белая, с приятным грибным или ореховым вкусом и запахом. Гриб ежегодно появляется в одном и том же месте у основания стволов, на пнях и на корнях лиственных деревьев (обычно дуба, клена, березы или липы), реже просто на гниющей древесине или на почве возле нее или на молодой древесной поросли (береза, лещина, липа). Плодовое тело ежегодно вырастает из плотного картофелевидного клубня со светлой мякотью и черной поверхностью, так называемого склероция. С точки зрения лекарственного использования склероции представляют наибольшую ценность, однако после их сбора плодоношение в этом месте не возобновляется. Гриб плодоносит с июля до конца октября. Тяготеет к южным регионам России, однако в последнее время стал часто встречаться в средней полосе. Как и гриб-баран, трутовик зонтичный в новом тысячелетии явно увеличивает ареал и численность. Используется свежим и для сушки, в кулинарном плане во всем аналогичен грибу-барану. Зонтичный трутовик относится к высокоэффективным лекарственным грибам и широко культивируется в Китае и других странах Азии для изготовления лечебных препаратов.

Гриб-баран отличается клиновидными или вееровидными шляпками с боковыми, а не центральными ножками.

Зонтичный трутовик содержит большое количество витаминов и микроэлементов, эргостерол, биотин, полисахариды, биоактивные ферменты. Для гриба характерные следующие основные фармакологические свойства: мочегонное (диуретическое); нормализация проницаемости сосудов при гематурии; противоопухолевое; антиоксидантное; иммуностимулирующее; оказывает благоприятное воздействие при токсическом гепатите; противопсориатическое; антирадиационное; антибактериальное и противовирусное (останавливает рост стафилококков, урогенитальных хламидий, малярийный плазмодий); водный экстракт способствует росту волос и их укреплению.

**ТРУТОВИК СЕРНО-ЖЕЛТЫЙ** (*Laetiporus sulphureus*) — крупный желто-оранжевый гриб с плодовыми телами до 40 см в ширину, расположенными в черепицеобразном порядке (иногда до 40 штук), однолетние. Отдельные экземпляры могут достигать веса 6–8 кг. Шляпка сидячая или на короткой ножке, по краю ровная или волнистая. Ее поверхность, оранжевая со слабым розовым оттенком, со временем беднеет, приобретая грязно-охряный цвет. Спороносный слой мелкопористый, серно-желтого цвета. Во влажную погоду на поверхности гриба выделяются капли жидкости, что делает серно-желтый трутовик особенно красивым. Мякоть желтоватая с приятным грибным запахом и кисловатым вкусом. Распространен по всей России кроме Крайнего Севера. Паразит, вызывает красно-бурую гниль древесины. Поражает преимущественно ядровую часть ствола дерева, реже заболонь. Стволовая гниль развивается обычно у старых деревьев. Ее протяженность составляет около 3 м, но может достигать и 20 м. При сильном развитии гнили у пораженных деревьев сначала усыхают ветви, затем усыхает все дерево. Заражение гнилью происходит через обломанные сучья, ожоги и раны на поверхности стволов. Гриб способен продолжать свое развитие на мертвой древесине в течение нескольких лет после гибели дерева. Растет на живых и сухостойных стволах ивы, дуба, липы, тополя, березы, ольхи, на старых ветлах, лиственнице, белой акации, груше, вишне, буке и даже на ели, тисе и эвкалипте. При этом грибы располагаются, как правило, в нижней части зараженных стволов на высоте не более 3 м, но могут подниматься и до 20 м.

В последнее десятилетие, когда стала доступна переводная литература американских авторов, распространился слух о ядовитости этого безусловно съедобного трутовика. Дело в том, что два североамериканских трутовика — гуронский (*Laetiporus huroniensis*), растущий на тсуге, и Гилбертсона (*Laetiporus gilbertsonii*), растущий на эвкалиптах, внешне совершенно идентичные нашему ТСЖ — вызывают гастроэнтерит, жар, спутанность сознания и галлюцинации. Неотличимые грибы на фотографиях, снабженные соответствующими комментариями, и стали причиной подобного недоразумения. Также ошибочными являются сведения о несовместимости серно-желтого трутовика с алкоголем.

Населяет леса, парки, обычен в черте города. Плодоносит с мая по сентябрь. Используется свежим и сушеным, но собирают его только в молодом виде, пока плодовые тела не начали затвердевать<sup>1</sup>. После предварительного отваривания (35–40 минут) используется в салатах, жареным, соленым и маринованным, для приготовления начинок

<sup>1</sup> В Европе трутовик серно-желтый используется мягким, но при этом не маленьким. Совсем молодой, недоросший, он еще слишком «жидкий», котлеты из него не приготовишь, по консистенции он в этот момент как коровье вымя. Англичане едят грибы, достигшие веса в 1 фунт (400 г). Только тогда, с их точки зрения, трутовик приобретает характерные вкус и консистенцию. Но еще немного — и время будет упущено: мягкость уйдет, и гриб станет пробковым.



для пирогов и пирожков. Сушеные грибы измельчают для приготовления грибного порошка, который используется как приправа, как наполнитель для супов и бульонов и т. п., а также в лекарственных целях в виде грибного чая. Отваренный трутовик серно-желтый можно длительное время хранить в замороженном виде. В Германии и некоторых регионах Северной Америки блюда из трутовика серно-желтого считают деликатесными, гриб называют «древесным цыпленком» или «грибной курятиной», его культивируют на древесных опилках. В качестве заменителя куриного мяса может использоваться в вегетарианской кухне.

В грибе обнаружено большое количество биоактивных веществ. Среди них можно назвать аминокислоты, гликозиды, стероиды. В тканях трутовика синтезируется специфический лецитин LSL, который обладает как гемолитическим, так и гемагглютинативным действием. Благодаря этому свойству ведется разработка противотромбозного препарата. Серно-желтый трутовик обладает выраженным антимикробным и противовирусным действием. Среди других медицинских свойств можно назвать снижение уровня сахара крови, а также полезность при эндокринных заболеваниях за счет содержания эбурикоевой кислоты. В восточной медицине рекомендуется постоянное употребление гриба людям с ослабленным иммунитетом в качестве общеукрепляющего средства. Гриб применяется для лечения опухолей молочной и предстательной желез, заболевания крови, а также для улучшения состояния в климактерический период у женщин. Водные настои используют для лечения сексуальных расстройств у мужчин (противопоказания — гастрит и язвенная болезнь желудка). В России гриб с давних времен используется как природный антибиотик при простудных заболеваниях и легкое дезинфицирующее средство.

**ПЕЧЕНОЧНИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ** (*Fistulina hepatica*) — трутовик с однолетними плодовыми телами. Они сидячие или с короткой ножкой, языковидные, жесткомясистые, могут достигать 20–30 см в поперечнике и массы 15 кг и более. По внешнему виду гриб действительно напоминает кусок печени. Молодые грибы по форме, структуре и окраске поверхности похожи на бычий язык, края их тупые, позже становятся более широкими, до почковидных, край заостряется. Кожица влажная, красных или коричневых оттенков, шершавая, с возрастом становится студенистой. Мякоть плодового тела толстая, мясистая, радиально-волокнистая, у молодых грибов сочная, пропитанная кроваво-красным соком. Этот сок находится в специальных проводящих нитях грибницы. На поперечном срезе гриба виден мраморный рисунок. Запах слабый, фруктовый, вкус нормальный грибной, но может быть (особенно с возрастом) кисловатым или иногда горьковатым. Спороносный слой печеночницы уникален: он состоит из отдельных трубочек, которые не срастаются боковыми частями, а прикрепляются к шляпке при помощи ножек и легко делимы (на ранних стадиях трубочки неразличимы невооруженным глазом, позже толщина их слоя достигает 1–1,5 см, на 1 мм поверхности приходится 2–3 поры). Вначале цвет трубчатого слоя желтоватый, затем — буровато-рыжий. Поселяется в основном на живых старых деревьях (дуб, каштан) ближе к основанию ствола, в дуплах, трещинах и повреждениях коры. В России растет в южной части умеренного пояса, в зонах естественного произрастания дуба и каштана (гриб вызывает белую комлево-стволовую гниль). Встречается редко и единичными экземплярами. Плодоносит в июле–ноябре. Печеночница — хороший съедобный гриб с нежным вкусом и часто присутствующей кислинкой. Чтобы избавиться от кислинки, нужно удалить верхний желеподобный слой. В пищу используются только молодые (не затвердевшие) плодовые тела после недолгого предварительного отваривания, которые жарят на сковороде, добавляя лук, чеснок и зелень, или на решетке, как барбекю, готовят как бифштексы или добавляют в салаты, используют как начинку для выпечки. С крупных грибов при-

нято снимать кожицу шляпки. Заготовки в основном сводятся к замораживанию после предварительного отваривания или к сушке, а также к консервации или замораживанию в обжаренном или тушеном виде. Подходит для маринования. Для печеночницы характерны антиоксидантная, антибактериальная, антипаразитная и противораковая активность.

**ТРУТОВИК ЧЕШУЙЧАТЫЙ** (*Polyporus squamosus*) по типу роста близок к вешенкам. Шляпка 5–60 см, бежевая или кремовая до охряной или светло-коричневатой, с крупными, темно-коричневыми, прижатыми, концентрически расположенными чешуйками; сперва округлая, затем почковидная или веерообразная, к основанию несколько вдавленная, упругомясистая. Поры крупные, угловатые, с неровным зубчатым краем, 1–3 мм в диаметре. Трубчатый слой до 1 см толщиной, нисходит по ножке, белый до желтоватого. Мякоть толстая (0,5–4 см), плотная, белая, с приятным вкусом и запахом, с возрастом жесткая, губчато-пробковая, крошащаяся.

Ножка относительно коротка и толстая, согнутая (редко прямая), до 5 см толщиной, в верхней части сетчатая, белая или желтоватая, ниже коричневая, более или менее бархатистая, в основании часто черная. Может располагаться как в центре шляпки, так и сбоку (как у вешенки).

Растет в светлых широколиственных и смешанных лесах и парках, предпочитает древесину дуба, липы, вяза, клена. Гораздо реже встречается на разлагающихся пнях хвойных пород. Трутовик обычно «выдает» приличные сростки от 2–3 до нескольких десятков плодовых тел. Гриб появляется в мае и плодоносит до начала ноября. Встречается часто и обильно, по всей лесной зоне России. По кулинарным свойствам близок к вешенкам. Съедобен в молодом возрасте, используется в свежем виде (особенно хорош в супах и для приготовления грибных соусов), соленым, маринованным, для сушки. Отлично сохраняется, будучи замороженным в отваренном, обжаренном или тушеном виде.

Ближний съедобный вид *трутовик клубненосный* (*Polyporus tuberaster*) отличается более мелкими и «рыхлыми» плодовыми телами, более светлыми, слегка отстающими от шляпки хаотически расположенными чешуйками и всегда центральной ножкой без черно-коричневой зоны в основании.

Гриб оказывает стимулирующий эффект на секреторную деятельность желчной железы.

Выделено биоактивное вещество лецитин, которое медики считают перспективным для производства препаратов, использующихся при тестировании опухолей и в гликобиологических исследованиях. Также выявлена антиоксидантная активность. В народной медицине применяется в основном в виде мазей для лечения воспалительных процессов в суставах, при остеохондрозах, артрозах, варикозном расширении вен.

**ТРУТОВИК ОВЕЧИЙ** (*Albatrellus ovinus*) относится к напочвенным трутовикам. Шляпка мясистая, 1–2 см толщиной, диаметром 3–20 см, округлая или несколько неправильная, вначале выпуклая с подогнутым краем, затем плоская или вогнутая, белая, светло-кремовая, нередко с ярко-желтыми пятнами, с возрастом светло-охряная, серовато-желтая до серо- или светло-коричневой или бурой. Молодые шляпки голые и гладкие, затем слабо чешуйчатые, в старости или в сухую погоду растрескивающиеся. Мякоть плотная, сырообразная, ломкая, белая, при высыхании желтоватая, часто при нажатии окрашивается в желтоватый цвет. Вкус приятный и мягкий, с возрастом становится горьковатым. При отваривании плодовое тело становится слегка зеленоватым. Ножка 3–7×1–3 см, прочная, гладкая, сплошная, центральная или эксцентрическая, к основанию часто суженная, обычно одноцветная со шляпкой. Единичные грибы встречаются не часто, как правило, они сростаются ножками и/или краями шляпок,

образуя сростки из нескольких плодовых тел. Трубчатый слой избегающий на ножку, белый, кремовый или лимонно- или зеленовато-желтый, при надавливании желтеет. Трубочки очень короткие, 1–2 мм высотой, поры угловатые или округлые, 2–5 на 1 мм. Гриб встречается на почве в июле-октябре в сосновых, еловых и смешанных лесах (предпочитает старые ельники, особенно беломошные), на просеках, лесных полянах, у дорог, в светлых участках леса, местами достаточно часто и обильно. По всей умеренной зоне России. В пищу пригодны молодые грибы с шляпкой белого цвета, их употребляют свежими, используют для засолки, маринования и сушки. Гриб обладает высокими вкусовыми качествами, но жесткая мякоть может вызвать у чувствительных людей расстройства работы желудочно-кишечного тракта.

К близким видам относятся **АЛЬБАТРЕЛЛУС ГРЕБЕНЧАТЫЙ** (*Albatrellus cristatus*, отличается зеленоватой или оливковой окраской шляпки), **АЛЬБАТРЕЛЛУС СЛИВАЮЩИЙСЯ** (*Albatrellus confluens*, отличается кремовым, розовым, красноватым или желто-коричневым цветом шляпки и горьковатым или кисловатым вкусом мякоти). Также, особенно в молодом возрасте при взгляде сверху, напоминает ежевик желтый (*Hudnum repandum*), у которого спороносный слой на нижней поверхности шляпки не трубчатый, а в виде шипиков.

Из свежих плодовых тел гриба выделены различные биоактивные компоненты: грифолин, грифолинон, неогрифолин, скутигерал, илисиколин В, овинал, овинол. Грифолин обладает выраженным противораковым действием, а также снижает уровень холестерина и подавляет грамположительные бактерии (золотистый стафилококк и сенную палочку) и микобактерии (туберкулез). В настоящее время на его основе ведется разработка противоракового препарата. Грифолин и неогрифолин также обладают противовоспалительным действием, снижая уровень оксида азота (NO).

**БЕРЕЗОВАЯ ГУБКА** (*Piptoporus betulinus*), будучи паразитом березы, нередко вызывает массовую гибель этих деревьев. Такие случаи отмечены в России, Германии, США. Плодовые тела, вырастающие на мертвых упавших деревьях, становятся источником заражения живых берез. Споры проникают в пораженные места или трещины на стволе, через сломанные ветви. Поражение дерева обычно распространяется от его вершины к основанию или же от конца ветви к стволу. Разрастаясь внутри ствола, грибница из года в год выдает все новые плодовые тела. Часто можно увидеть березу, усыпанную губками от основания до самой вершины. Древесина, пораженная данным грибом, становится трухлявой и при растирании превращается в порошок. Протяженность гнили в стволе может достигать нескольких метров. Плодовые тела трутовика однолетние, но в случае теплой зимы они могут прожить и два года. Шляпка до 20 см в поперечнике, почковидная или копытовидная, иногда с зачаточной ножкой в месте прикрепления к стволу дерева, выпуклая, покрыта сероватой, коричневатой или желтоватой кожицей, которая у старых грибов часто растрескивается, по краю шляпки проходит характерный валик, окаймляющий слой трубочек. Трубочки белесые. Пores круглые, очень мелкие, у молодых грибов белые, с возрастом приобретают оранжеватый или коричневый оттенок. Ножка зачаточная или отсутствует. Мякоть толстая (2–7 см), белая, мясисто-пробковатая, довольно мягкая, хотя с возрастом становится более плотной. Вкус и запах чуть кисловатые, приятные. Распространена по всей умеренной лесной зоне России в лесах с участием березы. Для кулинарных целей следует собирать только молодые грибы, у которых мякоть чисто-белая. К сожалению, при варке кисловатый вкус мякоти усиливается. Используется свежей и для сушки (порошок из сушеных грибов идет на приготовление бульонов и грибного чая).

Ближний внешне **ПИПТОПОРУС ДУБОВЫЙ** (*Piptoporus quercinus*) растет только на дубах.

В плодовых телах березовой губки обнаружен целый ряд биоактивных компонентов. Среди них можно назвать алифатические спирты, кетоны, альдегиды, терпены, ароматические соединения. Шесть тритерпенов ланостанового ряда, выделенные из этого трутовика, были определены как полипореновые кислоты А и С. Полипореновые кислоты характеризуются ярко выраженным противовоспалительным действием, не уступающим по силе кортизону. Они вовлечены в целый ряд жизненно важных биохимических процессов, включая пролиферацию клеток, миграцию макрофагов и лимфоцитов, ангиогенез, апоптоз и защиту организма-хозяина на молекулярном уровне. Полисахариды, выделенные из мицелиальной культуры, обладают противоопухолевой активностью. В народной медицине гриб используют как общеукрепляющее средство, усиливающее сопротивляемость организма при заболеваниях. Разрезанные плодовые тела грибов можно использовать в качестве пластыря для скорейшего заживления ран. Присыпка, изготовленная из сушеного гриба, очень сушит и заживляет открытые раны. Биологически активная добавка, созданная на основе березовой губки, дает неплохие результаты для похудения. Воздействуя на печень, этот препарат стабилизирует ее работу. В результате улучшается процесс расщепления жиров, усиливается обмен веществ и прекращается отложение жиров в организме. В интернете огромное количество приводимых для березовой губки рецептов на самом деле относится к чаге. Будьте бдительны.

**ТРУТОВИК МЯГКИЙ** (*Polyporus ciliatus*) селится на мертвой древесине, валеже, пнях, опавших ветвях лиственных пород, гораздо реже на древесине ели, в лиственных и смешанных лесах. Шляпка 1–10 см, гладкая, тонкая, кожистая, кожица часто растрескивается на тонкие чешуйки, серо-коричневая, желтовато-бурая, с реснитчато-опушенным или голым краем. Трубчатый слой белый, до 2 мм толщиной, 4–8 пор на 1 мм. Мякоть до 5 мм толщиной, светлая, эластичная, при высыхании твердая, с приятным грибным вкусом и запахом. Ножка центральная, 2–8×0,2–1 см, одноцветная со шляпкой или светлее нее, в основании с чешуйками. Распространен в северной и средней части умеренной лесной зоны. Плодоносит в апреле-июне, очень редко повторно в сентябре-октябре. Съедобен в молодом возрасте (в сбор идут только молодые плодовые тела). Предварительного отваривания не требует. Используется свежим и для сушки.

\* \* \*

В целом по съедобным трутовикам (включая упомянутые выше редкие, вроде гриба-барана) с точки зрения заготовок и кулинарии можно сделать следующие выводы. Самыми распространенными способами заготовления являются сушка или замораживание отваренных грибов. Реже их солят или маринуют (при этом серно-желтый трутовик, наоборот, предпочтителен для маринования). Кулинарный подход к трутовикам аналогичен таковому к вешенкам из-за сходства консистенции мякоти, да и вкуса тоже. Поэтому все рецепты, приведенные для заготовки вешенок, подходят и трутовикам. Главное — не следует собирать стареющие съедобные трутовики. Мякоть их начинает затвердевать, напоминая крошащуюся резину или пенопласт, а вкус совершенно уходит или меняется на неприятный. Не стоит забывать и том, что все без исключения съедобные трутовики — лекарственные грибы со множеством полезных свойств.

В последнее время распространился еще один способ заготовок трутовиков (в первую очередь это относится к печеночнице) — обжарка крупными ломтями с последующим замораживанием или стерилизацией в банках с заливкой прокаленным маслом.

Сушеные трутовики отлично подходят для приготовления грибных супов и бульонов.

В плане использования свежих трутовиков опять-таки следует ориентироваться на блюда, «прописанные» для вешенки, но надо учитывать тот факт, что трутовики часто горчат и бывает нужно увеличить количество специй, пряностей или зелени, чтобы замаскировать эту горчинку.

## РЕЦЕПТЫ

### ЗАГОТОВКИ

#### Паштет из серно-желтого трутовика

Грибы промыть и нарезать некрупными кусочками, после чего отварить в течение 30 минут (отвар слить). Соединить с предварительно обжаренным репчатым луком и отваренной до мягкости морковью, добавить размягченное сливочное масло, плавленый сырок и грецкие орехи. Посолить и блендировать (или измельчить в кухонном комбайне). Готовый паштет можно заправить майонезом или другим соусом. Подавать отдельно или на тостах, можно нафаршировать сваренные вкрутую яйца, предварительно смешав с готовым желтком.

*Серно-желтый трутовик — 500 г, репчатый лук — 2 шт., морковь — 2 шт., сливочное масло — 100 г, плавленый сырок — 1 шт., очищенные грецкие орехи — 100 г, майонез и соль — по вкусу.*

#### Трутовик чешуйчатый по-корейски

Грибы сварить, порезать соломкой, залить маринадом и оставить на ночь. Маринад слить, трутовики отжать, добавить к ним пряности и чеснок, перемешать и отставить. На растительном масле обжарить лук до золотистого цвета, процедить масло от обжарки в смесь (лук выбросить) и еще раз перемешать.

*Чешуйчатый трутовик — 1 кг, молотый черный перец — 3 щепотки, молотый красный перец — 2 щепотки, молотый кориандр — 2 щепотки, чеснок (измельченный) — 5 зубчиков, растительное масло — 100 мл, репчатый лук — 2–3 шт.*

*Для маринада (на 1 кг грибов): уксус (9 %) — 250 мл, соль — 2 ч. л., сахар — 4 ст. л.*

#### Яичный салат с грибом-бараном

Гриб-баран нарезать и обжарить на масле до золотистой корочки. Яйца отварить, сыр натереть, чеснок натереть или раздавить, лук мелко порубить. Яйца мелко порезать, посыпать сыром, добавить лук и обжаренные трутовики, посолить. Заправить майонезом с капелькой лимонного сока.

*Гриб-баран — 200 г, сливочное масло — 50 г, яйцо — 5 шт., полутвердый сыр — 50 г, чеснок — 2 зубчика, репчатый лук — 1 шт., майонез, лимонный сок и соль — по вкусу.*

### ПЕРВЫЕ БЛЮДА

#### Суп из гриба-барана или зонтичного трутовика

Приготовить тесто для домашних макарон. На доску выложить половину муки, добавить 0,5 ч. л. соли. В муку вбить яйца. Тесто нужно делать не как обычное, а растирая его на крошки, постоянно подсыпая муку. Оставьте тесто подсыхать. Грибы промыть, отварить в подсоленной воде 20–30 минут и нарезать. Очистить и нарезать овощи, картофель, морковь и лук. Лук обжарить до прозрачности. В грибной бульон добавить пряности и нарезанные овощи. Варить 30 минут. В грибной суп добавить домашние макароны и варить еще 5–10 минут. В готовый суп всыпать нарезанную зелень и налить подсолнечное масло.

*Гриб-баран — 300 г, картофель — 7 шт., репчатый лук — 1 шт., морковь — 1 шт., мука — 1 стакан, яйцо — 2 шт., подсолнечное масло — 2 ст. л., душистый перец — 5–6 горошин, лавровый лист — 1–2 шт., молотый черный перец, соль, укроп и петрушка — по вкусу.*

### ВТОРЫЕ БЛЮДА

#### Котлеты из серно-желтого трутовика

Поскольку серно-желтый трутовик сильно отличается по консистенции и «обводненности» даже в молодом возрасте, то при компоновке фарша нужно исходить из того, что чем гриб моложе, тем



меньше его нужно класть для того, чтобы котлеты лепились нормально и не разваливались. Для самых молодых трутовиков пропорция гриб — курица — отваренный рис будет 1:1:1, для более зрелых ее можно довести до 3:1:1. В любом случае котлеты не следует лепить сильно крупными, так будет надежнее.

Трутовик отварить в подсоленной воде 30–40 минут и остудить. Пропустить через мясорубку сало, куриные грудки, обжаренный лук и грибы. Добавить яйца, посолить, поперчить и вымесить фарш. Сформированные котлеты обвалить в панировочных сухарях и жарить на смеси растительного и сливочного масел. Если вы решили заменить куриный фарш мясным, то котлеты панировать сухарями не надо. Приготовить соус. В блендере смешать укроп, огурец, сметану, чеснок и соль.

*На 1 кг готового фарша: яйцо — 2 шт., репчатый лук — 2 шт., чеснок — 2 зубчика, свиное сало — 50–100 г, молотый черный перец и соль — по вкусу.*

*Для соуса: сметана — 1 стакан, укроп — 0,5 пучка, огурец (свежий или малосольный) — 1 шт., чеснок — 1 зубчик, соль — по вкусу.*

### **Печеночница с овощами**

Печеночницу нарезать на дольки и варить в слегка подсоленной воде до мягкости (30 минут). Отваренные грибы нарезать на тонкие полоски, посолить и смешать с вареными или тушеными овощами. Полить маслом и подавать с вареным картофелем. К этому блюду отлично подойдут горчица или тертый хрен.

*Печеночница — 600 г, смесь овощей (морковь, цветная капуста, фасоль в любой пропорции) — 350–400 г, растительное масло — 2 ст. л., соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Кабачки, фаршированные печеночницей**

Печеночницу нарезать крупными ломтями и отварить в подсоленной воде 20–40 минут (в зависимости от возраста гриба). Обсушить и сильно обжарить на сливочном масле, добавив ближе к концу готовности немного сахара, соль и смесь острых перцев (можно чили), затем мелко нарубить. Небольшие кабачки проварить целиком 5–10 минут и разрезать вдоль пополам. Извлечь сердцевину и измельчить блендером. Добавить к ней нежирную сметану (можно заменить густыми сливками), тертый сыр, обжаренный с луком и нарубленные грибы. Полученной смесью заполнить половинки кабачков. Кабачки выложить на смазанный растительным маслом противень и запечь до готовности.

### **Запеканка из серно-желтого трутовика с консервированной горбушей**

*Яйца взбить с молоком, мукой, крахмалом и разрыхлителем и размешать с измельченной горбушей, мягким творожным сыром, отваренными в подсоленной воде (40 минут) мелко нарубленными грибами и зеленым луком. Запекать на максимальной мощности в микроволновке 5–6 минут.*

*Подготовленный серно-желтый трутовик — 200 г, горбуша в собственном соку (мякоть) — 100 г, яйцо — 2 шт., молоко — 100 мл, мягкий творожный сыр (типа «Альметте» или «Филадельфия») — 100 г, разрыхлитель — 0,5 ч. л., крахмал — 1 ч. л., мука — 2 ч. л., зеленый лук и соль — по вкусу.*

### **Серно-желтый трутовик с говядиной**

Мясо (не мыть!) отбить с двух сторон и нарезать соломкой. Лук крупно нашинковать. Серно-желтый трутовик нарезать, как мясо (не отваривать!). Мясо обжарить на сильном огне со всех сторон. Лук обжарить отдельно до золотистого цвета. Разогреть на сковороде смесь растительного и сливочного масел, выложить мясо и лук и тушить под крышкой до желаемой консистенции мяса. Добавить нарезанный трутовик, перемешать, накрыть крышкой и тушить на среднем огне около 30 минут. Добавить перец и соль, нежирную жирную сметану, перемешать и тушить еще около 10 минут, постоянно помешивая. Снять с огня и оставить под крышкой на 30 минут для настаивания. Подавать с макаронами, рисом или картофельным пюре.

*Говядина (вырезка) — 1 кг, серно-желтый трутовик — 800 г, репчатый лук — 2 шт., сметана (20%) — 500 г, сливочное масло — 1 ст. л., растительное масло — 1–2 ст. л., молотый черный перец и соль — по вкусу.*

## Паутинники

Разнообразие паутинников (род *Cortinarius*) невероятно, в наших лесах (а это исключительно лесные обитатели) число грибов, относящихся к семейству паутинниковых, превышает полтысячи видов. Большая часть паутинников несъедобны и обладают характерным редечным, газовым, затхлым, болотистым и прочими неприятными запахами; многие ядовиты, и даже смертельно ядовиты<sup>1</sup>. К тому же многие виды паутинников очень похожи и внешне трудноотличимы даже для опытных микологов. По этим причинам сбор паутинников — удел опытных грибников. Между тем некоторое количество представителей рода съедобны и даже вкусны, обладают яркими, крупными и сочными хорошо узнаваемыми плодовыми телами. Такие паутинники грибники называют *приболотниками*, выделяя из прочих «родственников». К ним относятся распространенные паутинники чешуйчатый, триумфальный, браслетчатый, фиолетовый, бело-фиолетовый и белопаутинник клубненосный, к сожалению, редкие у нас паутинники большой (дубравный)<sup>2</sup>, превосходный<sup>3</sup>, сизо-голубой<sup>4</sup>, водянисто-голубой<sup>5</sup> и толсто-мясистый (толстушка)<sup>6</sup> и, наконец, самый известный, вкусный, крупный и частотный из паутинников — колпак кольчатый.

**КОЛПАК КОЛЬЧАТЫЙ** (*Cortinarius caperatus*) образует микоризу преимущественно с хвойными деревьями, но также и с буком, дубом, березой. На севере растет под карликовыми березами. В горах встречается на высоте до 2000 метров. Шляпка до 12 см в диаметре, очень мясистая, сначала колокольчатая или полушаровидная, с завернутым внутрь краем, позднее почти распростертая, грязновато-желтая с розоватым оттенком (у совсем молодых грибов — почти сиреневая и словно навошенная), с белым, тонким, хлопьевидным, позднее исчезающим налетом, по краю полосатая. Пластинки широкие, с неровными зубчатыми краями, у самых молодых грибов белые, затем грязновато-желтые, с возрастом желто-бурые (глинистого цвета или цвета корицы). Мякоть рыхлая, мягкая, белая, желтеющая, с приятным вкусом и без особого запаха. Ножка длинная, до 12 см высотой, до 3 см в диаметре, ровная, плотная, желтоватая, с широким тонким пленочным кольцом неправильной формы, над кольцом слабочешуйчатая, у основания с остатком клубня, обычно исчезающим или слабозаметным.

Гриб поселяется во влажных сосновых и смешанных с сосной лесах, любит окраины болот, мшистые места, черничники, влажные кислые почвы. Период плодоношения — с июля по октябрь, часто и обильно, по всей лесной зоне европейской части России. Используется свежим, соленым, маринованным и сушеным.

Иногда колпак путают с бледной поганкой и мухоморами, от которых он легко отличим бурым цветом пластинок, отсутствием на шляпке белых бородавок и отсутствием «мешочка» (вольвы) в основании ножки. Помимо этого, у старых экземпляров кольчатого колпака пластинки имеют ржаво-бурый цвет, а у мухоморов до старости остаются белыми. От шампиньонов отличается более светлыми, не чернеющими с возрастом пластинками.

<sup>1</sup> Яд паутинников обладает очень коварным свойством: действие его проявляется часто спустя несколько недель после употребления ядовитых паутинников, когда оказанная помощь может уже не пригодиться.

<sup>2</sup> *Cortinarius largus*. Известен только из Приморья.

<sup>3</sup> *Cortinarius praestans*. У нас, к сожалению, очень редок и встречается только на юге европейской части.

<sup>4</sup> *Cortinarius caerulescens*. Редкий вид, растущий у нас только в Приморье.

<sup>5</sup> *Cortinarius cumatilis*. Также редкий вид, известный только из Пензенской области.

<sup>6</sup> *Phlegmacium crassum*. Редкий, но очень вкусный гриб, растущий в горных еловых и сосновых лесах европейской части.

Кольчатый колпак — прекрасный съедобный паутинник, к которому по вкусу могут приблизиться (но не догнать) только паутинники превосходный и триумфальный. Благодаря своему изысканному сладкому вкусу и тонкому аромату с нотками корицы колпак является настоящим лесным деликатесом. К сожалению, многие грибники считают его поганкой и не собирают, а зря. В Финляндии, например, колпак кольчатый собирается и реализуется через торговые сети как коммерческий продукт. В этой стране он вообще наряду с рыжиком, боровиком и другими отменными грибами причисляется к первосортным деликатесам, в первую очередь из-за своего сладковатого вкуса. Сладость колпака — очень правильная. Это самый сладкий из наших лесных грибов, сладкий настолько, что сваренный из него суп оказывается сладковатым несмотря добавленную соль и любые пряности. Но сладость эта не отменяет сильный грибной вкус. Поэтому он так хорош и жареным, и тушеным, и как начинка, и в заготовках.

Колпак не уступает по вкусу шампиньонам, отличаясь большей сладостью и ароматом корицы. Наиболее выразительными запах и вкус становятся после пятиминутного (не больше!) отваривания. Если молодые грибы разрезать пополам и отварить в слабосоленной воде, а потом дать медленно остыть, вы сразу поймете, что такое настоящий деликатес. Ни один другой гриб не дает подобного аромата. После такой обработки колпаки можно жарить, тушить, а можно и просто порезать в салат. Кстати, замораживать на зиму их тоже надо отваренными (варка — 10 минут), тогда при варке можно добавить немного лаврового листа и черного перца горошком.

Гриб этот не только вкусный, но и лекарственный. Выделенный из экстракта мицелиальной культуры белок РС-28 обладает выраженными противовирусными свойствами. Он активен против вирусов человеческого герпеса HSV-1 и HSV-2, цитомегаловирусов, вируса ветряной оспы, респираторного синцитиального вируса человека, а также вирусов гриппа типа А. Медики считают, что в ближайшее время на основе РС-28 будет создано эффективное лекарство против герпеса.

**ПАУТИННИК ТРИУМФАЛЬНЫЙ** (*Cortinarius triumphans*) второй, на мой взгляд, по вкусу паутинник после колпака кольчатого. Шляпка 5–12 см, выпуклая, затем распростертая, часто с неровным извилистым краем, волокнистая или волокнисто-чешуйчатая, слизистая, от ярко- или охристо-желтой до желто- или рыжевато-бурой, по краю обычно светлее, охристо-желтая. Паутинистое покрывало бледно-охристое. Пластинки светлые, голубоватые или кремово-голубоватые, с возрастом ржаво-охристые с беловатым краем. Мякоть кремового цвета, без выразительных вкуса и запаха. Ножка 5–15×1–2,5 см, ровная или утолщенная к основанию, желтоватая, с охристо-желтыми волокнисто-чешуйчатыми или пленчатыми поясками. Распространен по всей лесной зоне. Образует микоризу с различными хвойными и лиственными породами (чаще всего с березой), в лесах любого типа, местами довольно обильно. Плодоносит в августе-сентябре. Желательно предварительное отваривание. Используется в основном для маринования, иногда — свежим (жарка).

**ПАУТИННИК ФИОЛЕТОВЫЙ** (*Cortinarius violaceus*) образует микоризу с различными хвойными и лиственными породами (чаще всего с березой, осинкой и вязом), в лесах любого типа. Шляпка 5–15 см, полушаровидная, затем плоско-выпуклая, сухая, войлочнок-мелкочешуйчатая, темно-, реже ярко-фиолетовая. Пластинки широкие, редкие, темно-фиолетовые. Мякоть фиолетовая, со слабым приятным запахом кедровой древесины. Ножка 5–16×0,5–2 см, булабовидная, волокнистая, в верхней части мелкочешуйчатая, темно-фиолетовая, с серовато-бурыми почти незаметными поясками. Распространен по всей лесной зоне, всюду редок, но в отдельные годы выдает массовые региональные урожаи. Плодоносит в августе-октябре. Используется свежим и для маринования.

**ПАУТИННИК БЕЛО-ФИОЛЕТОВЫЙ** (*Cortinarius alboviolaceus*) образует микоризу с различными лиственными породами (береза, дуб, вяз), в лесах любого типа с их участием, в том числе в лесотундре среди карликовых берез; любит редколесья и опушки. Шляпка 2–10 см, выпуклая, затем плоская с широким низким бугорком в центре, шелковистая, блестящая, после дождя слегка клейкая, вначале беловато- или серовато-фиолетовая, затем беловатая или бледно-охристая. Паутинистое покрывало густое и обильное, серебристо-фиолетовое. Пластинки сперва бледно-серовато-фиолетовые или голубовато-серые, затем цвета кофе с молоком или ржаво-коричневые. Мякоть серовато-фиолетовая, с невыразительными вкусом и запахом. Ножка 5–12×0,5–1 см, утолщенная к основанию, шелковистая, бледно-фиолетовая, от основания и почти до верха одета чехликом из беловато-серебристых нитей паутинистого покрывала. Распространен по всей лесной зоне, часто, местами обильно. Плодоносит в августе-октябре. Используется свежим и для маринования.

**ПАУТИННИК ЧЕШУЙЧАТЫЙ** (*Cortinarius pholideus*) образует микоризу с березой, растет в лесах любого типа с ее участием. Шляпка 3–10 см, выпукло-колокольчатая, мелкочешуйчатая, светло-бурая, с темными бурыми чешуйками, по краю светлее. Паутинистое покрывало светло-бурое. Пластинки редкие, сперва серовато-фиолетовые, затем светло-коричневые и, наконец, ржаво-бурые. Мякоть серовато-фиолетовая в шляпке и в верхней части ножки, в нижней части ножки светло-бурая, со слабыми приятными запахом и вкусом. Ножка 5–12×0,7–1,5 см, булавовидная, под шляпкой серовато-голубоватая, ниже светло-бурая, с темно-бурыми чешуйками, расположенными в виде концентрических поясков. Распространен по всей лесной зоне. Плодоносит в июле-октябре. Используется свежим и для маринования.

**ПАУТИННИК БРАСЛЕТЧАТЫЙ** (*Cortinarius armillatus*) образует микоризу с березой и сосной, населяет влажные хвойные и смешанные леса или березняки, лесные болота, растет на кислых почвах. Шляпка 3–8(15) см в диаметре, слегка шелковисто-волокнистая до мелкочешуйчатой, округлая, с возрастом распростертая, с широким плоским бугорком, сначала рыже-желто-коричневатая, кирпично-красная или коричневато-ржавая, позже коричневый цвет становится более насыщенным. Край шляпки киноварно-красный из-за остатков покрывала. Пластинки редкие, широкие, с волнистым краем. у молодого гриба цвета корицы (желтоватые), позже рыжевато-коричневые. Мякоть желтовато-буроватая до бледно-коричневатой, с возрастом темнеет, обладает слабым запахом сырости или редьки, с мягким грибным вкусом. Ножка 5–15×1–3 см, в основании более или менее вздутая, до булавовидной, шелковисто-волокнистая, в верхней части серебристо-серовато-бурая, внизу — охряно-коричневатая, красная или серо-коричневая, с одним-пятью кораллово- или кирпично-красными почти пленчатыми поясками (основной отличительный признак). Распространен по всей умеренной лесной зоне. Плодоносит с июля по октябрь. Используется свежим и для маринования.

**БЕЛОПАУТИННИК КЛУБНЕНОСНЫЙ** (*Leucocortinarius bulbiger*) образует микоризу с хвойными и лиственными породами. Шляпка 5–8 см, выпуклая, буровато-кремовая до глинисто-бурой, с беловатыми паутинистыми остатками покрывала. Пластинки белые, затем глинисто-бурые. Мякоть белая, без особого запаха и вкуса. Ножка 5–10×1–2 см, в основании с резко выраженным клубеньком диаметром до 3 см, беловатая, с белым паутинистым кольцом в верхней части. Распространен в умеренной лесной зоне, плодоносит в июле-октябре. Используется свежим.

\* \* \*

Паутинники используют в основном свежими (после предварительного отваривания) или для маринования, иногда сушат, еще реже солят. В маринаде обычные паутинники

нечто желтое на гниющем дереве». Известно еще несколько рукописей, авторы которых утверждают о внеземном происхождении этого гриба.

В Швеции сохранились воспоминания о ритуале, во время которого дрожалку, снятую с дерева, сжигают в костре. Ее народное шведское название — «масло троллей». Сожженная в пламени, она должна была отгонять троллей, которые, согласно легенде, от сгорающего гриба чувствовали непереносимую жажду.

Как и прочие дрожалки, этот гриб паразитирует на находящейся в гниющей древесине грибнице гриба-хозяина (пленчатые трутовики рода *Peniophora*). Вслед за грибом-хозяином селится на стволах, ветвях и пнях лиственных, гораздо реже хвойных пород. Иногда наблюдается одновременное плодоношение дрожалки и пораженной ею пениофоры.

Дрожалки чаще всего сушат, используя в том числе для приготовления грибного порошка. Свежие дрожалки можно замораживать или готовить из них салаты (с добавлением кисло-сладкой заправки). Из свежих или высушенных плодовых тел варят питательные бульоны. В Китае гриб считается деликатесом, среди прочих рецептов используется для приготовления иммуномодулирующих холодных вегетарианских супов (с добавлением семян лотоса, луковиц лилий, китайского финика и т. д.). Оранжевые дрожалки обладают огромным спектром лекарственных свойств, включая иммуностимулирующую, радиозащитную, противодиабетическую, противовоспалительную и антиаллергенную активность, а также участвуют в защите печени.

Некоторые умельцы добавляют оранжевую дрожалку в варенье (желательно кисло-сладкое: яблочное, сливовое и т. п.): она отлично выдерживает варку, сохраняя цвет и консистенцию, и приобретает вкус мармелада, соответствующий увариваемому фрукту. Возможно и приготовление конфитюра, например, в смеси с цитрусовыми. Сама же по себе оранжевая дрожалка практически лишена вкуса и запаха, и даже если что-то в свежесорванном виде и улавливается (тут мнения разные — сырость, абрикос, сухофрукты, земля), то после отваривания исчезает окончательно.

В отличие от оранжевой дрожалки, **ДРОЖАЛКА ФУКУСОВИДНАЯ** (*Tremella fuciformis*) растет у нас только в Приморье. Зато она широко распространена (и культивируется) в Китае, Корее и Японии, где известна как серебряное ухо, серебряный гриб или коралловый гриб. Дрожалка фукусовидная — паразит на нескольких видах сумчатых грибов, ранее относимых к роду *Hypoxylon* и близких к нему родов. Поскольку *Hypoxylon* растут на гнилой древесине и отпавших ветках лиственных пород, то в поисках хозяина на этом же субстрате растет и дрожалка.

Дрожалка фукусовидная культивируется в Китае уже с XIX столетия. Первоначально метод выращивания заключался в том, что обработанные разными способами деревянные шесты устанавливались рядом с местами произрастания гриба в надежде, что дрожалка их колонизирует. Интенсивность выращивания значительно увеличилась, когда шесты стали заражать спорами или грибницей. В настоящее время применяется так называемый «двойной метод» культивации, когда на субстрат (обычно это опилки лиственных пород) высаживается гриб-хозяин, инокулированный (зараженный) мицелием дрожалки. Наиболее урожайным для дрожалки хозяином служит гриб *Annulohypoxylon archeri*. Сейчас в Китае выращивается около 250 000 тонн кораллового гриба в год, в Японии и Корее масштабы производства более скромные. Из дрожалки фукусовидной изготавливаются многочисленные лекарственные препараты, БАДы и пищевые добавки.

Плодовое тело размером 2–10 см, лопастное, извилисто-складчатое, неправильной формы, чисто-белого цвета, иногда с желтоватыми тонами. Мякоть мясистая, нежная, упруго-студенистая, белая, полупрозрачная, без запаха или со слабым пряным запахом.



(не приболотники) часто становятся совершенно черными. Наилучший способ засолки — горячий с отвариванием около 10–20 минут. Поскольку «обычные» паутинники не обладают выраженным вкусом, в них принято добавлять большое количество пряностей. Приболотники, наоборот, грибы достаточно ароматные, и в засоле и маринаде никаких пряных добавок (кроме чеенока и, может быть, укропа) не требуют. Сушеные паутинники после размачивания можно использовать для приготовления тех же блюд, что и из свежих. Этим свойством могут похвастаться далеко не все наши лесные грибы. Сбирать лучше молодые грибы с еще не развернувшейся полностью шляпкой, имеющие лучший вкус и более мягкую ножку.

Ниже я приведу рецепты в основном для колпаков, но они вполне подходят и для других крупных съедобных паутинников.

## РЕЦЕПТЫ

### ЗАГОТОВКИ

#### Соленые паутинники

При засолке шляпки приболотников с верхней третью ножки следует отварить в течение 10 минут, потом остудить и просолить слоями крупной солью. Норма расхода соли — 350 г на ведро (10 л). Переложить грибы листьями хрена и смородины, сверху поставить гнет. Колпаки будут готовы примерно через полтора месяца. Хранить их следует в подвале или холодильнике. При отборе части грибов нужно внимательно следить за тем, чтобы верхний слой был полностью покрыт рассолом, иначе грибы потемнеют и заплесневеют.

#### Маринованные паутинники

Для маринования шляпки молодых грибов (или самые маленькие грибы целиком) следует отварить в течение 20 минут. Воду слить и залить грибы приготовленным маринадом из расчета 2 ст. л. соли, 1 ч. л. сахара и 20 г уксусной эссенции (70 %) на 1 л воды. Положить пряности: душистый перец, гвоздику и лавровый лист. Прокипятить грибы в маринаде 2–3 минуты и разложить по горячим чистым банкам, на дно которых положены зонтик укропа и 2 зубчика чеснока. Закатать и убрать в темное прохладное место. Маринованные приболотники созреют примерно через 3 недели, но лучше подержать их месяц. Можно и сразу есть, но выдержанные будут вкуснее.

#### Квашеные паутинники

При квашении следует действовать так. В кипящей подсоленной воде из расчета 1 ст. л. соли на 1 л воды бланшировать колпаки 5–10 минут. Затем откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой и дать ей стечь. Смешать грибы со специями и солью в посуде для заквашивания. Накрыть чистой салфеткой, поверх нее положить деревянный кружок (или тарелку) и гнет. Квасятся грибы 5–10 дней, в зависимости от окружающей температуры. После проквашивания следует переложить их в банки и поставить в холодильник.

*Пропорция: приболотники — 1 кг, соль — 50–60 г, черный и душистый перец — по несколько горошин, чеснок, хрен, лавровый лист, укроп и семена белой горчицы — по вкусу.*

#### Колпаки обжаренные быстрой засолки

Грибы промыть, обсушить и нарезать пластинками. Разогреть в сковороде растительное масло и жарить грибы на сильном огне в течение 10–15 минут до побурения. Мелко нарезать зелень петрушки, чеснок измельчить, добавить зерна горчицы и все перемешать. Положить часть петрушки, чеснока и горчицы в тару для засолки, затем слой грибов. Сделать таким образом еще 3–4 слоя. Лимонный сок смешать с солью и сахаром, добавить воду и перемешать. Залить получившимся маринадом.

грибы, сверху уложить деревянный кружок или тарелку, поставить груз. Оставить грибы на сутки при комнатной температуре, затем убрать в холодильник и выдержать 3–4 дня. После этого готовые колпаки разложить по банкам, закрыть пластмассовыми крышками и хранить в холодильнике.

*На 1,5 кг колпаков: растительное масло — 0,5 стакана, чеснок — 1 головка, горчица (зерна) — 1 ч. л., лимонный сок — 2 ст. л., петрушка — 1 пучок (50 г), сахар — 2 ст. л., соль — 1 ч. л., вода (для маринада) — 1 стакан.*

### **Колпаки, маринованные с овощами (заливка маринадом)**

Годятся наиболее мелкие плодовые тела, желательно еще не утратившие синеватый оттенок и восковой налет. Грибы очистить, промыть, нарезать и положить в кипящую подсоленную воду. Сварить почти до мягкости, процедить и отложить. Приготовить маринад из уксуса, перца, гвоздики, лаврового листа, лука и моркови. Извлечь из маринада лук и морковь и перемешать с грибами, разложить смесь по подготовленным банкам. Залить банки горячим маринадом, закрыть крышками и дать остыть. Хранить в холодном месте.

*На 1 кг отваренных колпаков: соль — 10–20 г, нарезанные репчатый лук и морковь — по 200 г, уксус (3–5 %) — 150 мл, черный и душистый перцы (горошком), гвоздика и лавровый лист — по вкусу.*

### **Колпаки тушеные**

Очищенные грибы обдать кипятком, обсушить, мелко нарезать, положить в кастрюлю, добавить соль и пряности, долить воды столько, чтобы она покрывала грибы, и тушить на медленном огне под крышкой 30 минут. Затем влить растительное масло и тушить еще 10 минут. Горячие грибы плотно уложить в стерилизованные банки, прикрыть чистыми крышками, опустить в бак с водой и кипятить в течение 25–30 минут. Банки вынуть и закатать.

*На 1 кг колпаков: соль — 1 ст. л., сахар — 1 ч. л., черный перец — 5–6 горошин, лавровый лист — 2 шт., растительное масло — 2–3 ст. л.*

### **Колпаки, тушеные с овощами**

Грибы отварить 10 минут, отжать лишнюю воду и пропустить через мясорубку. Мелко нарезать лук, морковь натереть на крупной терке, пассеровать лук и морковь на растительном масле до золотистого цвета. Добавить грибы, соль, сахар, перец и томат-пасту. Тушить на небольшом огне 15–20 минут, периодически помешивая. Горячую смесь разложить по простерилизованным банкам, пастеризовать 20–25 минут и закатать. Хранить в холодильнике.

*На 1 кг колпаков: соль — 1 ст. л., сахар — 1 ч. л., репчатый лук и морковь — по 250 г, томат-паста — 2 ст. л., черный перец — 5–6 горошин, растительное масло — по необходимости.*

## **ЗАКУСКИ**

### **Грибная икра из колпаков (французская кухня)**

Поместить пропущенные через мясорубку сырые грибы в центр кулинарного хлопкового полотенца. Скрутить концы полотенца, чтобы выжать из фарша как можно больше жидкости. В кастрюле-соте или сковороде обжарить грибы и мелко нарезанные репчатый лук и лук-шалот в сливочном масле (жарить до прозрачности лука). Добавить лимонный сок, соль, перец и мускатный орех. Продолжать тушить, помешивая, пока почти вся влага не выпарится. Икра готова.

Дополнительные советы: это хороший способ для заготовки колпаков впрок с последующим использованием икры в соусах и начинках, а также в качестве ароматизатора для супов и запеканок. Приготовленную таким способом икру можно хранить в холодильнике в течение по крайней мере 1 недели.

*Фарш из сырых колпаков — 0,5 кг, репчатый лук — 1 шт., лук-шалот — 2 стебля, сливочное масло — 4 ст. л., лимонный сок — 1 ч. л., мускат, соль и черный перец по вкусу.*

### **Коляки для бутербродов (американская кухня)**

Свежие колпаки нарезать тонкими ломтиками. Кокосовое масло растопить на предварительно разогретой сковороде и жарить в нем грибы на слабом огне 4–5 минут. Добавить нарезанные оливки.

Жарить еще 2–4 минуты. После этого добавить тонко нарезанный красный лук и готовить еще 2–4 минуты и подавать, выложив на свежий тонко нарезанный багет.

*Колпаки — 0,5 кг, кокосовое масло — 1 ст. л., зеленые оливки — 1/4 чашки, красный лук — 1 шт., соль и перец по вкусу*

### **Тосты с колпаками (шведская кухня)**

Тщательно очистить грибы (не мыть!), некрупно нарезать и отложить в сторону. Разогреть сковороду и добавить половину сливочного масла. Обрезать у хлеба корки и обжарить хлеб с обеих сторон до золотистого цвета, отложить. Добавить на сковороду оставшуюся часть масла. Всыпать лук, соль и перец и обжарить в течение нескольких минут, до размягчения. Добавить грибы и жарить 5–8 минут до золотистого цвета, время от времени помешивая. Добавить нарезанную петрушку, затем влить сливки (по желанию). Продолжать помешивать, тушить еще 1 минуту. Снять с огня и добавить лимонный сок, соль и перец по вкусу. Разделить смесь между четырьмя тостами, сверху украсить свежемолотым черным перцем и петрушкой.

Чтобы сделать блюдо совершенно шведским, на тосты поверх смеси нужно выложить некоторое количество красной икры. Шведы использовали бы 1 ст. л. икры на 1 человека, англичане — одну чайную. Сладковатые колпаки действительно прекрасно сочетаются с соленой икрой.

*Белый хлеб — 4 ломтика, сливочное масло — 50 г, оливковое масло — 1 ст. л., колпаки — 350 г, красный лук — 0,5 шт., петрушка (мелко нарезанная) — 25 г, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, сливки (20 %, по желанию) — 120 мл, сок одного лимона, красная икра — 4 ст. л. (по желанию)*

## **ВТОРЫЕ БЛЮДА**

### **Колпаки жареные**

Колпаки промыть, отварить 5 минут в подсоленной воде, обвалять в муке и обжарить на смеси растительного и сливочного масла. Подавать, посыпав мелко порезанной зеленью. Хорошо гарнировать картофельным пюре или обжаренной цветной капустой.

### **Оладьи из колпаков**

Колпаки очистить и хорошо промыть. Пропустить через мясорубку. На 0,5 кг грибной массы добавить 4 ст. л. овсянки (мелкой), 4 яйца и соль по вкусу. Хорошо вымесить и оставить на 30 минут. Еще раз перемешать и выпекать оладьи на раскаленной сковороде.

### **Соте из колпаков (английское блюдо)**

Шляпки колпаков промыть, обсушить и порезать каждую на 4 части, выложить в сковороду, добавить сливочное масло, нарезанные сладкий перец и лук и обжаривать на большом огне 3 минуты. Добавить чесночную соль и черный перец по вкусу. Жарить еще 2–3 минуты (не больше, чтобы не пережарить) и сразу же подавать.

## **Навозники**

Навозники — грибы очень вкусные. Они во многом подобны шампиньонам, только готовить их нужно очень быстро. После краткого развития любой навозник начинает расплываться в черную несъедобную слизистую массу. Этот процесс начинается, как только вы сорвали молодой и свежий гриб. Остановить саморазложение невозможно даже в морозилке. Признаки молодого, годного в пищу гриба — белые или розовые пластинки, которые еще не начали чернеть. Наиболее крупные наши навозники — серый и белый, те самые, которые называют еще чернильными гриба-

ми<sup>1</sup>. Они встречаются достаточно часто и не представляют труда для распознавания. Навозники полезны диабетикам, так как снижают уровень сахара в крови. Внимание! Серый навозник (белый — нет) обладает несовместимым с российским менталитетом свойством! Употребление его в качестве закуски (т. е. одновременно с любым видом алкоголя) приводит к сильному отравлению и последующему устойчивому (до недели) отвращению к спиртному. Более того, тот же самый эффект возникает даже через три дня после использования навозников в пищу. Этим свойством на протяжении многих веков пользовались селянки, чтобы отвести мужей от зеленого змия.

Иногда в корзины продвинутых грибников попадают и другие виды навозников — мерцающий (*Coprinellus micaceus*), домашний (*Coprinellus xanthothrix*), ивовый (*Coprinellus truncorum*), а также ложноопенок Кандолля (*Psathyrella candolleana*) и некоторые другие грибы из рода Псатирелла (*Psathyrella*), ближайшие родственники навозников, но это уже экзотические случаи.

Из самых молодых навозников получается отличный прозрачный бульон, почти не уступающий таковому из белых грибов. В жарке навозники также необычайно хороши. Из всех навозников белый — самый вкусный, зато серый растет гораздо чаще и большими группами, так что его проще набрать. Предварительное отваривание не нужно, если только не предусмотрено рецептом.

Сообразно свойствам навозники можно солить (только горячая засолка), мариновать, заготавливать жареными или тушеными или сушить. Замораживать можно только отваренными. Замороженные грибы перед приготовлением не размораживают, чтобы не началось саморазложение. Сушат навозники активно, в духовке с приоткрытой дверцей или электрической сушилке при температуре воздуха около 45–50 °С. Все попытки высушить навозники на воздухе закончатся превращением грибов в неприятную черную массу.

**НАВОЗНИК БЕЛЫЙ** (*Coprinus comatus*) массово произрастает в полях, на мусорных участках вблизи домов, в огородах, парках, на газонах, на навозе и жирной почве, на полях, лугах, пастбищах. Шляпка у молодых грибов яйцевидная или цилиндрическая, 4–15 см высотой (у зрелых несколько распростертая), колокольчатая, белая (на бугорке с оливково-буроватым оттенком), лохматая, с толстыми отстающими волокнистыми чешуйками, с полосатым краем. Пластинки широкие, частые, белые, затем становятся розоватыми, коричневыми и, наконец, черными и расплываются в черную массу. Мякоть гриба тонкая, нежная, белая, с мягким приятным вкусом и запахом. Ножка 5–20 см высотой и до 2 см в диаметре, ровная, полая, у основания расширенная, белая, блестящая, со свободно передвигающимся (с вашей помощью) и обычно быстро исчезающим кольцом.

Встречается в средней и южной России, на севере — как завозной вместе с гумусом. Плодоносит с апреля до октября. Используется свежим (только молодые плодовые тела с белыми или розовыми пластинками, еще не изменившими окраску), в Европе культивируется. Предварительного отваривания не требует, съедобен даже в сыром виде. Грибы необходимо перерабатывать не позже чем через 1–2 часа после сбора, так как автолиз продолжается даже в морозилке.

Гриб обладает выраженной противораковой, антиоксидантной, антибактериальной, противогрибковой и антидиабетической активностью.

<sup>1</sup> Навозники серые и белые применялись для изготовления чернил. Для этого зрелые грибы складывали в посуду и после завершения процесса автолиза полученную жидкость профильтровывали и добавляли клей и ароматизатор (гвоздичное масло). Такие чернила применялись в виде добавки к обычным чернилам в качестве средства для защиты документов государственной важности, например крупных денежных векселей. Защита была основана на том, что после высыхания крупные споры гриба образовывали уникальный рисунок, который затем рассматривали в микроскоп и фиксировали вручную.

**Навозник серый** (*Coprinopsis atramentaria*) растет густыми пучками у пней и стволов лиственных деревьев (особенно тополя, осины и ивы), в лесах на вырубках и просеках, в кустарниках, в садах и огородах, на мусорных кучах, а также на богатой почве в удобренных садах и у дорог.

Шляпка яйцевидная, с возрастом округло-колокольчатая, кремово-серая, серая или серо-коричневая, в центре более темная и с мелкими прижатыми бурыми чешуйками, бороздчатая, диаметром 3–8 и высотой до 10 см. Мякоть тонкая, светлая, быстро темнеющая. Пластинки широкие, белые, розоватые, краснеющие, затем черные. Вкус и запах гриба приятные. Ножка 8–15 × 1–2 см, полая, вверху гладкая и белая, в нижней части волокнистая и тонкочешуйчатая, с белым, быстро исчезающим кольцом, на месте которого (в нижней части ножки) остается выпуклое, ребристое утолщение (это важный отличительный признак от прочих похожих навозников). Встречается по всей территории России кроме Крайнего Севера. Плодоносит с мая до начала ноября. Съедобны только молодые плодовые тела со светлыми пластинками. Перерабатывать грибы необходимо сразу же после сбора, так как автолиз (саморазложение) продолжается даже в холодильнике при пониженной температуре. При употреблении с алкоголем вызывает отравление. При этом спиртные напитки не следует принимать как минимум за сутки до употребления грибов и в течение 1–2 суток после.

Если отравление произошло случайно, по незнанию, то лечение обычно сводится к поддерживающему, так как в большинстве случаев через несколько часов отравившийся без каких-либо последствий приходит в норму. Основная масса грибного токсина может быть удалена промыванием желудка, после чего внутрь принимают сорбент. При тяжелом отравлении (например, в случае повышенной чувствительности к ацетальдегиду) следует обратиться в медицинское учреждение.

Из серого навозника выделено вещество коприн, на основании которого созданы синтетические аналоги для производства антиалкогольных препаратов. Коприн (международное название синтетика — дисульфирам, коммерческое название — антабус) является ингибитором фермента ацетальдегиддегидрогеназы. Подавляя выработку данного фермента в печени, коприн останавливает процесс распада этилового спирта до углекислого газа и воды на стадии ацетальдегида (уксусного альдегида), который является тканевым ядом. В результате стремительного накопления ацетальдегида в организме человека, употребившего спиртное на фоне приема коприна, возникает острая интоксикация, которая сопровождается неприятными, болезненными ощущениями. Скрытый период после приема алкоголя составляет всего 20–30 минут. Алкоголь-коприновая реакция приводит к поражению нервной системы, в результате чего появляются взволнованность, головная боль, головокружение и шум в ушах. Может возникнуть даже страх смерти. В особо тяжелых случаях появляются судороги. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы также поражаются ацетальдегидом. Развивается тахикардия (пульс до 140 ударов в минуту), появляется покраснение и синюшность лица и кожных покровов, лицо покрывается испариной, возникает чувство нехватки воздуха, удушье, происходит постепенное снижение артериального давления. Все это может сопровождаться тошнотой, рвотой и учащенным жидким стулом. Как правило, через 2–4 часа симптомы стихают. При этом надо иметь в виду, что новый прием алкоголя в течение ближайших 1–4 суток может привести к повторному развитию копринового синдрома. Применение синтетических аналогов в виде имплантатов («кодирование») создает постоянную концентрацию препарата в организме.



## РЕЦЕПТЫ

### Маринованные белые навозники

Грибы отварить в минимальном количестве воды. Приготовить маринад. В закипевшую воду добавить соль, сахар и пряности. После повторного закипания влить уксус и поварить 1–2 минуты. Добавить навозники и варить 10–15 минут. Важно следить за тем, чтобы грибы не потемнели при варке (это признак того, что они переварились). Готовые навозники разложить вместе с маринадом по банкам, закрыть закручивающимися крышками, дать остыть при комнатной температуре и убрать в холодильник.

Маринованные белые навозники служат отличным компонентом для салатов и винегретов.

*Навозники — сколько имеется; маринад (на 1 л воды): соль — 2 ст. л., сахар — 1 ст. л., уксус (9 %) — 1 ст. л., горчица (зерна) — 1 ч. л., черный перец (горошек), лавровый лист и гвоздика — по вкусу.*

### Белые или серые навозники, жаренные в сметане

Навозники перебрать, очистить, промыть, отварить в кипящей подсоленной воде в течение 3–4 минут, откинуть на сито или дуршлаг, дать отвару стечь, нарезать соломкой и обжарить на сливочном масле. Затем добавить обжаренный лук, посолить, залить сметаной, перемешать и проварить. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

*Навозники — 1 глубокая тарелка, сливочное масло — 2 ст. л., сметана — 3/4 стакана, репчатый лук — 2 шт., зелень и соль — по вкусу.*

### Яичница по-венгврски

Обжарить на сковороде навозники, лук и кусочки сладкого перца. Посолить, поперчить красным перцем и влить сметану. Все перемешать и сделать в массе несколько углублений, в каждое из которых влить по 1 яйцу. Посыпать зеленью, накрыть крышкой и готовить 8–10 минут на медленном огне.

*На 1 полную сковороду свежих белых навозников: репчатый лук — 1 шт., сладкий перец — 1 шт., сметана — 0,5 стакана, сливочное масло — 50 г, яйцо — 4 шт., молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### Летний гювеч с навозниками

Кружки кабачков обжарить на сковороде, лук и морковь нашинковать и спассеровать в большом количестве растительного масла. Нарезанные шляпки навозников припустить на сковороде в течение 10 минут в небольшом количестве воды и туда же переложить обжаренные овощи (слоями). Сверху разложить нарезанные кружками помидоры и тушить 30 минут до готовности. Вкусно добавить в блюдо и сырой картофель, нарезанный на кружки толщиной 3–4 мм. Блюдо нужно солить, не перемешивая (каждый слой), а зелень добавить в конце.

*На 1 молодой кабачок: картофель — 2 шт., нарезанные отваренные навозники — 1 стакан, репчатый лук — 1 шт., морковь — 1 шт., помидор — 3 шт., растительное масло — 60 мл, молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### Форель под соусом из навозников

Обжарить нарезанные шляпки белых навозников на сильно разогретой сковороде на растительном масле. Всыпать мелко резанный чеснок и обжарить его с грибами 3–4 минуты. Влить любое столовое белое вино, довести до кипения и потушить грибы в течение 10 минут. Посолить, поперчить и влить сметану, помешивая грибы вилкой. Прогреть соус и полить им куски обвалянной в муке хорошо прожаренной форели. Подавать с зеленью и картофелем.

*На 4 порции форели: полная сковорода слегка припущенных в воде навозников, чеснок — 3 зубчика, белое вино — 1 стакан, сметана — 100 г, мука для панировки, зелень, соль и молотый черный перец*

### Плов с курицей и навозниками

Крупно нарезанные шляпки навозников залить небольшим количеством воды и тушить на сковороде до полного выкипания жидкости. Добавить растительное масло и обжарить грибы с двух сторон. На

другой сковороде обжарить нашинкованный репчатый лук, натертую на крупной терке морковь, все посолить и соединить с грибами. Обжарить куриные окорочка и соединить их с овощами и грибами. Добавить воду или мясной бульон и всыпать промытый рис. Тушить под крышкой 20–25 минут до готовности риса. Заправить пряностями и подавать горячим

Тушеные навозники — 2 стакана, куриные ножки — 6 шт., репчатый лук — 1 шт., морковь — 1 шт., рис — 1 стакан, мясной бульон — 50 мл, растительное масло — 100 мл, пряности (черный перец горошком, лавровый лист и пр.) и соль — по вкусу

## Дождевики

Дождевики, или, по-научному, *гастеромицеты*, грибы своеобразные. Все они схожи тем, что споры их развиваются внутри гриба, а не на пластинках или трубочках. После созревания спор оболочка гриба трескается, и получается всем известный «дедушкин табак». Буро-коричневый дымок, вылетающий из дождевика при надавливании, — это миллиарды и миллиарды спор. Группа эта сборная, искусственная и объединяет множество совершенно неродственных видов, так же, как, к примеру, «опята» или «трутовики». Очень многие группы грибов (болетовые, шампиньоновые, сыроежковые и др.), обладающие первоначально пластинками или трубочками, в ходе эволюции, усиливая защиту спор, дали начало своим «дождевикам», как наземным, так и подземным.

Дождевики — не только шарики с ножками и без них. Они очень разнообразны по внешнему виду, часто даже причудливы. Среди них есть грибы-цветы, грибы — земляные звезды, грибы — птичьи гнезда и даже грибы — половые органы. Есть дождевики-малютки, чьи размеры не превышают 2–3 миллиметров, и дождевики-колоссы, например встречающийся у нас на пастбищах, в садах и редколесье головач гигантский.

Дождевики здорово приспособились к окружающему миру. Они растут в лесу и степи, в пустынях и горах, на морском побережье и в городе. Среди дождевиков нет смертельно опасных видов, если подходить к ним с разумной осторожностью, зато есть много лекарственных. Ложные дождевики (*Scleroderma*) слабоядовиты в сыром виде и могут вызвать желудочно-кишечное расстройство<sup>1</sup>. Однако они смертельно опасны для домашних животных, поэтому смотрите внимательно, какими «мячиками» играют на природе или в огороде ваши собаки или кошки. При вдыхании спор многих дождевиков может возникнуть сильная аллергическая реакция вплоть до отмирания фрагментов легких, поэтому не допускайте игр детей со зрелыми плодовыми телами, выпускающими клубы спор. Некоторые дождевики (представители семейства веселковых) обладают в зрелом возрасте отвратительным запахом, но вполне съедобны в молодом возрасте в стадии «яйца».

Чаще всего для готовки у нас в стране собирают дождевики, относящиеся к семейству шампиньоновых — различные головачи, порховки и собственно дождевики. Мякоть их по вкусу действительно очень близка к шампиньоновой, так что сразу можно представить, от кого они произошли.

Среди годных для сбора порховок (*Bovista*) обычно в корзину попадают наиболее крупные из них — свинцово-серая и чернеющая. В молодом и даже зрелом возрасте для неопытного грибника обе порховки неотличимы, и только в глубокой старости, уже начав разбрасывать споры, они приобретают индивидуальные черты.

Порховка — идеально круглый или чуть приплюснутый сверху и снизу гладкий шарик диаметром от двух до десяти сантиметров. В отличие от молодых дождевиков

<sup>1</sup> Между тем в молодом виде, пока мякоть ложных дождевиков на срезе чисто-белая, они обладают острым пряным ароматом и могут использоваться как приправа к блюдам из мяса и птицы.

или головачей, с которыми их можно спутать, порховки снаружи совершенно гладкие, без характерных маленьких шипиков. Порховки съедобны, пока мякоть на срезе имеет чисто-белый цвет и сами грибы снаружи такие же снежно-белые. Когда начинают поспевать споры гриба, мякоть начинает желтеть, становится водянисто-резинистой и невкусной. При полном созревании споровой массы плотной у порховок остается только оболочка, внутри которой находится черно-бурый споровый порошок. В это время на вершине гриба образуется круглое отверстие, через которое и вылетают споры. У свинцово-серой порховки зрелая оболочка свинцово-серого, мышиного цвета, у чернеющей, соответственно, красновато-черная. Как раз на этой стадии грибы легко отличить друг от друга, но есть уже нельзя. Сухие зрелые плодовые тела порховок часто перезимовывают и в апреле-мае, дождавшись схода снега, продолжают распространять споры под весенним солнцем.

Порховки растут, как правило, группами, иногда большими, одиночный гриб встретишь нечасто. Встречаются по всей стране. Ложные дождевики ни в каком возрасте не бывают такими белыми снаружи, как молодые порховки.

**ПОРХОВКА ЧЕРНЕЮЩАЯ** (*Bovista nigrescens*) — неприхотливый гриб, растущий летом и осенью в лиственных и смешанных лесах и на лугах и пастбищах. Она крупнее порховки свинцово-серой, отдельные грибы иногда переваливают за 10 см.

**ПОРХОВКА СВИНЦОВО-СЕРАЯ** (*Bovista plumbea*) более теплолюбива, она избегает леса, предпочитая луга, пастбища, обочины дорог и лесные опушки и поляны. Размеры самых больших грибов не превышают 5 см в диаметре.

Настоящие дождевики (*Lycoperdon*), в отличие от порховок, обладают в той или иной степени выраженной ложной ножкой. Обычно это лесные виды, хотя встречаются и полевые, и «универсальные». У нас их немало (около 20 видов), все они в молодом возрасте съедобны. Чаше прочих встречаются два массовых лесных вида — дождевик жемчужный (настоящий) и дождевик грушевидный, и один полевой — дождевик луговой. В сезон ими вполне можно наполнить корзину.

**ДОЖДЕВИК ЖЕМЧУЖНЫЙ** (*Lycoperdon perlatum*) встречается по всей России кроме Крайнего Севера. В зависимости от региона появляется уже в мае и плодоносит до середины ноября. Он очень неприхотлив и встречается не только в лесах, но и выбирается на луга и пастбища. Предпочитает подстилку, но не брезгует и гнилой древесиной. Несмотря на массовость, гриб никогда не растет очень большими «высыпками», появляясь чаще поодиночке или небольшими группами. Плодовое тело жемчужного дождевика грушевидное, 3–10 см высотой, белое, головчатое, с возрастом желтеющее. Поверхность покрыта шипиками и/или мелкими бородавками. У молодых грибков на верхушке хорошо заметен бугорок. Ножка в основании складчатая и ямчатая. Мякоть молодого дождевика белая, зрелого — серо-коричневая, у старого гриба распадается на споровый порошок, который устремляется наружу через образовавшееся в макушке отверстие.

**ДОЖДЕВИК ГРУШЕВИДНЫЙ** (*Lycoperdon pyriforme*) встречается также широко и плодоносит в те же сроки. Он поменьше жемчужного, зато может появляться группами в сотни и даже тысячи плодовых тел. Хорошая валежина, правильно и плотно заросшая грушевидным дождевиком, может наполнить сразу всю корзину, как осенний опенок. Этот гриб — исключительно лесной. Он встречается в лесах любого типа, может расти на земле и опаде, но особенно предпочитает гнилую древесину. Массово развивается на старых вырубках, любит валеж, гнилые пни, основания стволов. Плодовое тело вы-

сотой 3—5 см, яйцевидное, сливо- или грушевидное, белое, серое или даже коричневое, гладкое или мелкозернистое. Мякоть в молодости чисто-белая, в зрелом возрасте — коричнево-оливковая.

**ДОЖДЕВИК ЛУГОВОЙ** (*Lycoperdon pratense*) растет на почве в полях, на лугах и полянах, в лесу его не встретишь. Плодовые тела округлые с уплощенной верхушкой, суженные к основанию, 2—6×1,5—4 см высотой, сперва белые, покрыты зернышками и/или шипиками, которые смываются дождями, с возрастом светло-коричневые. У созревших грибов сверху открывается отверстие для распространения спор. Мякоть с поперечной перегородкой, отделяющей спороносную верхнюю часть от короткой стерильной нижней. Мякоть молодых грибов белая, с сильным приятным запахом и вкусом, у зрелых в стерильном основании остается белой, в спороносной части становится мягкой, коричнево-оливковой. Гриб растет по всей умеренной и южной зоне с июня по сентябрь.

Собирают и другие виды дождевиков, например тяготеющие к югу **ДОЖДЕВИК СОСЦЕВИДНЫЙ** (*Lycoperdon mammiforme*) и населяющий всю умеренную лесную зону **ДОЖДЕВИК ШИПОВАТЫЙ** (*Lycoperdon echinatum*).

**ГОЛОВАЧИ** (*Calvatia*) довольно похожи на обычные дождевики, отличаясь от них в первую очередь более солидными размерами. Российским грибникам хорошо известны три отличных съедобных вида: головачи круглый (пузыревидный, мешковидный), продолговатый и гигантский.

**ГОЛОВАЧ КРУГЛЫЙ** (*Calvatia utriformis*) обычен в лиственных и смешанных лесах, часто появляется на лугах, пастбищах, в садах, растет на почве. Гриб не любит компании и растет, как правило, поодиночке, редко по 2—3 экземпляра. Форма плодового тела широкояйцевидная, грушевидная, мешковидная, гриб сверху как бы приплюснут. В основании имеется некое подобие складчатой ножки (настоящих ножек, как у шляпочных грибов, у дождевиков не бывает). Хороший круглый головач может вырасти до 20 см высотой и 25 см в поперечнике. Обычные же его размеры — 10—15 см. Молодой гриб отличается чисто-белой шиповатой оболочкой и белой упругой мякотью. С возрастом оболочка желтеет, затем буреет и трескается. Мякоть приобретает довольно противный желто-зеленый оттенок, а потом становится темно-коричневой. Верхняя часть гриба распадается, и оттуда выпадает мякоть с созревшими спорами, которая переносится ветром и распыляет «семена» наподобие перекасти-поля. От плодового тела после этого остается только кубковидное основание, разорванное по краям на 10—12 широких, завернутых наружу лопастей, очень стойкое, переносящее любую непогоду, становящееся блестящим. Встречается повсеместно кроме Крайнего Севера, плодоносит с июля по октябрь.

**ГОЛОВАЧ ПРОДОЛГОВАТЫЙ** (*Calvatia excipuliformis*) похож на очень большой дождевик жемчужный. Гриб по форме головчатый, напоминает булаву или кеглю, его высота может достигать 20 см, диаметр головки — 10 см. Ножка длинная, толстая, цилиндрическая, к основанию может как утолщаться, так и утончаться. Наружная оболочка этого головача шиповатая, в молодости белая, затем с коричневатым оттенком. Как и у прочих дождевиков, мякоть в молодом возрасте белая, у старого гриба — оливково-коричневая. Головач продолговатый — лесной гриб. У него нет предпочтений касательно типа леса: и в лиственном, и в хвойном древостое гриб встречается одинаково часто. Не оставляет он вниманием опушки и лесные поляны, обочины лесных дорог, но на открытые безлесные пространства, в отличие от своего собрата, все-таки не выбирается. Как и мешковидный головач, головач продолговатый может появиться в одиночку. Но чаще он встречается по несколько плодовых тел, а иногда даже образует солидные

сростки и лезет массово, почти «навалом». Это делает его в сборах более обильным, чем предыдущий вид. Встречается повсеместно кроме Крайнего Севера, плодоносит с июля по октябрь.

**ГОЛОВАЧ ГИГАНТСКИЙ** (*Calvatia gigantea*) обладает действительно очень крупным плодовым телом. Форма его шаровидно-приплюснутая, гриб достигает 20–50 см в поперечнике и веса до 10 и более кг. Внешняя оболочка белая, гладкая, с возрастом опадающая. Внутренняя оболочка бумаговидная, у зрелых грибов желтовато-коричневая, разрушающаяся неправильными фрагментами для освобождения спор. Молодая мякоть белая, упругая, с очень приятным вкусом и запахом, по мере созревания желтовато-оливковая и, наконец, буро-коричневая. Встречается по всей умеренной и южной климатическим зонам на открытых пространствах — полях, лугах, пастбищах, парках, по краям леса, на лесных полянах, часто у сельского жилья. Грибнице требуется немало времени, чтобы выкормить таких гигантов, поэтому, в отличие от прочих дождевиков, плодоношение у головача гигантского начинается не раньше второй половины июля, а заканчивается в начале ноября.

Еще один довольно крупный представитель «шампиньоновых» дождевиков — **МИЦЕНАСТРУМ КОЖИСТЫЙ** (*Mycenastrum corium*). Плодовое тело крупное, округлое, 5–25 см в поперечнике, прикрепляется к почве толстыми мицелиальными шнурами. Внешняя оболочка тонкая, белая, с возрастом разрушается, но под ней прячется грубая, толстая и плотная внутренняя оболочка, 2–4 мм толщиной, серовато- или свинцово-коричневая, которая при созревании лопается в верхней части и раскрывается несколькими неровными отгибающимися книзу лопастями, так что гриб, соответственно названию, начинает напоминать звезду. Мякоть молодых грибов белая, ароматная, зрелых — от оливково- до красновато-коричневой.

Встречается по всем регионам, кроме самых северных, растет на почве в полях, на лугах, пастбищах, компостных кучах, в садах и парках, на лесных полянах и опушках, в светлых травянистых лесах с мая по октябрь.

Несколько слов следует сказать о дождевиках, относящихся к семейству веселковых. Это удивительные грибы, чья молодость проходит в яйце, напоминающем яйцо мухомора или бледной поганки, но только плотном и кожистом. Под кожицей расположен толстый слой слизи, внутри которого нежится зародыш гриба. Когда приходит срок, яйцо разрывается и выпускает из себя гриб. Гриб растет необычайно быстро. Вершина его несет слизь со спорами, а «ножка» издает столь отвратительный запах, что к такому грибу со всех окрестностей собираются мухи и жуки-падальщики. В поисках несуществующей тухлятины обманутые насекомые ползают по грибу, цепляют на лапки слизь со спорами и разносят их по лесу. Когда споры «разобраны», запах исчезает. Для пищевых и лекарственных целей чаще всего собирают собственно веселки, которые лекарственны в любом возрасте, а съедобны только в стадии яйца.

**ВЕСЕЛКА ОБЫКНОВЕННАЯ** (*Phallus impudicus*) в молодом возрасте яйцевидная, 4–6×3–5 см (будущее плодовое тело окружено толстой слизистой оболочкой под беловатой кожистой пленкой). При созревании оболочка вокруг гриба разрывается на 2–3 лопасти, образуя влагалище. Из него поднимается полая губчатая ножка, 10–30×2–5 см. На верхнем ее конце расположена светлая ячеистая наперстковидная шляпка, несущая зелено-оливковый слой спороносной отвратительно пахнущей падалью слизи. Широко распространена по всей умеренной лесной зоне. Селится на почве в лиственных и смешанных лесах, в кустарниках, среди травы. плодоносит с июля по сентябрь. «Яйца» веселок жарят в масле или тушат в сметане, удаляя перед готовкой кожицу и желеобразный



слой. Иногда гриб идет сырым в салаты вместе с зеленью и овощами. По вкусу и запаху он представляет собой что-то среднее между зеленой редькой и пекинской капустой.

• • •

С кулинарной точки зрения «шампиньоновые» дождевики обычно используют свежими. Если мякоть на срезе начала желтеть, готовить такой гриб уже не стоит. Как и шампиньоны, при готовке в свежем виде дождевики не требуют предварительного отваривания. В отличие от большинства прочих грибов, в дождевиках практически нет воды, при нагревании они не выделяют жидкость, более того, активно и в больших количествах впитывают масло (как и сметану при тушении), поэтому при жарке их нужно часто помешивать. Они могут и начать «стрелять», как кальмары. Иногда перед готовкой или заготовкой с дождевиков счищают кожицу (особенно с крупных, например с дождевика гигантского, с которого она сходит как с апельсина), но это не обязательно. Дождевики отлично сочетаются с рыбой, мясом и птицей. Крупные дождевики (гигантский и мешковидный) можно готовить на манер бифштексов, в панировке, кляре или без них, нарезаая толстыми порционными ломтями.

В заготовках дождевики чаще всего используют либо для замораживания, либо сушеными. После сушки дождевики остаются такими же белыми или выглядят чуть желтоватыми, они не теряют своей формы даже при сушке с высокой температурой. Грибной порошок, приготовленный из сушеных дождевиков, в соусе, бульоне, или крем-супе по аромату не уступает, а может быть, и превосходит порошок из белого гриба. Сушить следует только молодые грибы с совершенно белыми на срезе плодовыми телами, причем сушить быстро (а не на солнце), иначе грибы начнут не сохнуть, а ускоренно созревать, и вы лишитесь желаемого продукта. Для надежности сушки лучше нарезать дождевики тонкими пластинками. Тогда их можно высушить на солнце, а потом досушить в духовке или электросушилке.

Иногда дождевики маринуют, еще реже — солят горячим способом. Для замораживания мелкие дождевики — целиком, а крупные — нарезанными отваривают в течение 10 минут. Дают воде стечь и замораживают в контейнерах порциями. Зимой такая заготовка по вкусу будет напоминать шампиньоны. Можно замораживать обжаренные и тушеные дождевики, в том числе нарезанные крупными ломтями и обжаренные дождевики гигантский и мешковидный. После обжарки такие грибы замораживают, но можно стерилизовать их в банках, обжарив с луком и залив маслом (и растительным, и растопленным сливочным).

## РЕЦЕПТЫ

### Дождевики маринованные (заготовка)

Дождевики почистить, промыть, выложить в кастрюлю, залить почти до верхнего уровня грибов и варить 15–20 минут. Добавить соль, сахар и пряности, варить еще 10 минут. Снять с огня, добавить уксус и чеснок. Разлить дождевики вместе с маринадом по банкам, налить поверх них немного прокаленного растительного масла, накрыть банки пергаментной бумагой и завязать веревкой. Хранить в холодильнике. Грибы будут готовы к употреблению уже через неделю.

На 2 л отваренных дождевиков: уксус (6 %) — 4–5 ст. л., соль — 2 ст. л., сахар — 1–1,5 ст. л., черный перец (горошком) — 0,5–1 ч. л., гвоздика — 2–3 бутона, укроп (семена) — 1 ч. л., чеснок (крупно порезанный) — 3 зубчика.

### Дождевики жареные замороженные (заготовка)

Нарезать дождевики кубиками. Растопить на сковороде сливочное масло, добавить к нему оливковое, высыпать нарезанные грибы, добавить соль и пряности и обжаривать до покраснения.

Дать остыть при комнатной температуре, уложить в порционные полиэтиленовые пакеты или контейнеры. Убрать в морозилку. Срок хранения — 6–12 месяцев.

*Дождевики — сколько имеется; сливочное и рафинированное оливковое масло — в равных порциях, соль и пряности — по вкусу*

### **Соус из дождевиков**

Промытые и мелко нарезанные дождевики отварить в течение 30–40 минут (можно еще дольше, для лучшей экстракции; в Европе варят до 2 часов), отделить бульон и варить в нем поджаренную до коричневого цвета муку 20 минут. Добавить измельченный и обжаренный лук, отваренные дождевики и прокипятить.

*Свежие дождевики — 300 г (или 20–30 г сушеных), мука — 1 ст. л., сливочное масло — 2 ст. л., репчатый лук — 1 шт., соль — по вкусу*

### **Бульон из свежих дождевиков**

Здесь скорость решает все. Чем быстрее будет сварен бульон, тем ароматнее и вкуснее он получится. Свежие, только что собранные дождевики вымыть, разрезать на мелкие кусочки и варить в подсоленной воде 20–30 минут. Подавать бульон в больших чашках. Перец добавлять непосредственно в чашки.

*На 1 л воды: дождевики — 200 г, соль и молотый черный перец — по вкусу*

### **Бульон из сушеных дождевиков**

Молодые дождевики нарезать очень тонкими ломтиками, посушить на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении (только так, а не целыми), досушить в духовке, измельчить в ступке, просеять через сито и использовать для приготовления бульона.

Порошок подходит и для супов, соусов, подливок, как компонент в фарши и т. п.

*На 1 порцию бульона (или, например, супа с картофелем) — 20–25 г порошка.*

### **Суп из дождевиков с вермишелью**

Молодые дождевики нарезать на мелкие кусочки, промыть, добавить лук и картофель и варить до полуготовности (около 15 минут), затем посолить, добавить лавровый лист, перец, сливочное масло и вермишель. Варить до готовности. Перед подачей на стол заправить сметаной.

*На 2 порции супа: дождевики — 300 г, репчатый лук — 150 г, картофель — 200–300 г, сливочное масло — 15–20 г, вермишель — по усмотрению, лавровый лист, молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### **Дождевики, запеченные с сыром**

Грибы очистить, промыть, более крупные нарезать, совсем мелкие «шарики» можно оставить целыми. Тушить до готовности в жире с очищенным нарезанным луком и 2–3 ложками воды. Сок выпарить, прибавить к грибам соль, перец, перемешать, уложить на блюдо для запекания, залить сметаной, посыпать тертым сыром, смешанным с подрумяненными толчеными сухарями, сбрызнуть маслом. Вставить в духовку и запечь.

*Дождевики — 500 г, репчатый лук — 100 г, растительное или сливочное масло (еще лучше — смесь 1:1) — 50 г, сыр — 50 г, панировочные сухари — 40 г, молотый черный перец и соль — по вкусу*

### **Дождвики по-итальянски**

С молодых дождевиков снять кожицу, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, охладить, обсушить, нарезать ломтиками и уложить с небольшими целыми головками лука в сотейник. Жарить на масле до выкипания половины сока. После этого удалить лук, а грибы посыпать мукой и снова жарить 20 минут. Затем залить желтком, растертым со сметаной, прибавить перец, рубленую зелень, полить лимонным соком, перемешать и поддерживать на малом огне 5–10 минут, не доводя до кипения.

*Дождевики — 400 г, лук — 400 г, мука — 20 г, желток — 1 шт., сметана — 20 г, лимонный сок, рубленая зелень, молотый черный перец и соль — по вкусу.*

### Дождевики, панированные в сухарях

Крупные головачи вымыть и нарезать ломтями. Мелкие дождевики разрезать вдоль пополам. Можно бланшировать несколько секунд в кипящей подсоленной воде, но не обязательно. Грибы обвалить в яйце и сухарях и обжарить в горячем масле. Можно жарить и в яичном кляре, как шляпки зонтиков.

Дождевики — 300 г, яйцо — 1 шт., сливочное масло — 20 г, сухари — 2 ст. л., соль — по вкусу

### Плов с дождевиками

Поочередно обжарить на сковороде нарезанные дождевики, ломтики лука и нашинкованную морковь. Все соединить, добавить растительное масло, немного воды и тушить 10 минут. Посолить и перемешать с отваренным рисом, добавить разведенную томат-пасту или очищенные от кожицы и проваренные помидоры и готовить 10 минут на медленном огне. Добавить черный перец и другие пряности по желанию.

На 1 кг жареных дождевиков: репчатый лук — 4 шт., морковь — 2 шт., отварной рис — из 2 стаканов сухой крупы, томат-паста — 4 ст. л. (или 8 помидоров), соль и пряности по вкусу

## Дрожалки

Дрожалки — сборная (нетаксономическая) группа базидиомицетов, которая отличается слизистыми или хрящевидными плодовыми телами и особым устройством базидий. Основные ее представители — настоящие дрожалки (тремелловые грибы)<sup>1</sup>, а также неродственные им и друг другу аурикулярии («иудины уши») и дакримицеты (например, калоцера клейкая).

Плодовые тела крупных дрожалок обладают очень характерной студенистой консистенцией, многие из них полупрозрачны. Будучи сорванными, в руках они оставляют ощущение куска холода или мармелада. Среди них есть съедобные виды, внешне похожие на вешенки, ежевики и рогатики, а также не похожие ни на что. Некоторые дрожалки культивируются в странах Азии. Ядовитых дрожалок не бывает.

Итак, поговорим сперва о настоящих дрожалках. Самой яркой, самой приметной и самой фотографируемой из наших дрожалок является, несомненно, **ДРОЖАЛКА ПЛЕНЧАТАЯ**, или **ОРАНЖЕВАЯ** (*Tremella mesenterica*), выделяющаяся ярким пятном на фоне голого осеннего или зимнего леса. Ее плодовое тело бледно-желтое, желтое, но иногда до ярко-оранжевого, отчасти прозрачное, 1–10 см, в молодом возрасте мозговидное, позже складчатое, студенистое, плотно-желатинистое, часто с клейкой поверхностью. При избыточном увлажнении (например, во время осенних или весенних дождей) выцветает почти до белого. Старые плодовые тела подсыхают, темнеют, становятся уплощенными и более грубыми. Лесной гриб, встречающийся по всей лесной зоне России. Сезон плодоношения — с августа по май (зимой растет в оттепели). В осеннем или весеннем безлиственном лесу яркие дрожалки прекрасно видны издали.

Одно из английских названий оранжевой дрожалки переводится как «звездное желе». Оно восходит к Средним векам, когда существовало поверье, что плодовые тела дрожалки — остатки света упавших метеоритов. Именно так сказано в энциклопедии XV века английского первопечатника Уильяма Кекстона. В английском манускрипте 1245 года, в разделе, где обсуждаются падающие звезды, написано: «...и когда летят, и когда падают, не оставляют иного как светлый пепел, либо

<sup>1</sup> Откровенно говоря, среди настоящих дрожалок большинство видов представляют собой дрожжеподобные организмы, причем некоторые из них (рода *Cryptococcus* и *Trichosporon*) — патогены человека. Те же немногие тремелловые грибы, которые обладают макроскопическими плодовыми телами, без исключения являются паразитами других грибов.

Встречается в смешанных и лиственных лесах, во влажных местах на гнилой древесине и ветках лиственных пород, редко, одиночно и группами, в августе-октябре. Съедобный и питательный гриб в корейской и китайской кухне (отваривание или запаривание сушеных грибов около 5–7 минут, до увеличения в объеме в 3–4 раза). Продается соленой со специями, имеет немного хрустящий приятный вкус. В китайской кухне эта дрожалка первоначально использовалась как основа для сладких блюд. Несмотря на безвкукусность, желатинистая структура позволяла «напитывать» гриб любыми сладкими жидкостями. Позже, по мере увеличения интенсивности производства, сушеные дрожалки стали компонентом супов, напитков и мороженого. В настоящее время они широко используются как закуска для алкогольных напитков или в составе кисло-сладких салатов. В России она хорошо известна как один из «корейских» салатов под названием «морской гриб», «гребешки» и т. п.

**ЕЖЕВИК СТУДЕНИСТЫЙ** (*Pseudohydnum gelatinosum*) — не настоящий ежевик, а единственная дрожалка, обладающая шиповидным гименофором. По консистенции он похож на холодец, шипики его прозрачные и очень мягкие. Шляпка 2–10 см шириной и до 1,5 см толщиной, вначале беловатая, с возрастом коричневая или серо-коричневая. Шипики от беловатых до сероватых. Ножка зачаточная, короткая, боковая. Распространен по всей умеренной лесной зоне, селится на гнилых сосновых, еловых и пихтовых пнях. Плодоношение с июля по октябрь.

Съедобный гриб с невысокими вкусовыми качествами, не требующий предварительного отваривания. Используется для приготовления начинок (примерно в том же смысле, как петушиные гребешки или визига осетровых) и в салатах. Можно мариновать, получается очень неплохо, если маринад не слишком «крепкий».

Очень редко собирают и другие дрожалки, например бугорчато-студенистые **ЭКСИДИИ** (*Exidia*), покрывающие черными, серыми или коричневыми колониями живые и мертвые стволы и ветви лиственных пород. Эксидии едят сырыми или сушат.

Теперь мы перейдем к «недрожалковым» дрожалкам.

**АУРИКУЛЯРИЯ УХОВИДНАЯ** (*Auricularia auricula-judae*), представитель семейства аурикуляриевых, в народе называется «иудино ухо», «собачьи уши» или «чертовы уши». Латинский видовой эпитет и народные названия во многих европейских языках происходят от библейской легенды об Иуде Искарите, который повесился на бузине. Китайское название гриба *хэй муэр* переводится как «черное древесное ухо». Японское название *кикурагэ* буквально означает «древесная медуза». Гриб особо интересен тем, что его лекарственное использование началось в средневековой Европе, и только в конце XIX века сведения о нем проникли в Китай, где он получил огромную популярность. В настоящее время гриб культивируется во многих странах Азии и в Австралии.

Плодовое тело аурикулярии сидячее, уховидное, 4–10 см в поперечнике. Наружная поверхность рыжевато-коричневая, покрыта мягкими волосками, внутренняя поверхность (спороносный слой) гладкая, более темная, с сероватым оттенком, покрыта жилками и морщинами. Мякоть тонкая, студенистая, прозрачная, при высыхании твердеет и сжимается. Иногда встречается белая разновидность.

Гриб растет на ослабленных и отмерших деревьях лиственных пород, чаще всего на бузине и ольхе, также на дубе, клене, липе (он сапротроф, а не паразит, в отличие от настоящих дрожалок). Встречается во влажных местах в лиственных и смешанных лесах, широко распространен в более теплой части северной умеренной зоны, однако растет и на Кольском полуострове, и в других северных регионах. В России чаще встречается на Дальнем Востоке, Кавказе и в центральной и южной европейской части. Плодо-

носит круглый год, зимой — в оттепели. Гриб ценится на Дальнем Востоке, особенно в китайской кухне. Он — обязательный ингредиент многих китайских и японских супов и питательно-лекарственных блюд. Используется свежим и сушеным. Можно употреблять сырым в салатах. На китайских и вьетнамских рынках разные виды аурикулярий продаются сушеными в коробочках или пакетах.

Довольно близкая **АУРИКУЛЯРИЯ ГУСТОВОЛОСИСТАЯ** (*Auricularia polytricha*) отличается тем, что внешняя стерильная поверхность у нее густо покрыта волосками, она грязно-белая до серой или желто-коричневой, иногда до розовой от волосков. Еще одна съедобная родственница аурикулярий необычайно красива: это **ГЕПИНИЯ ГЕЛЬВЕЛЛОВИДНАЯ** (*Guepinia helvelloides*), студенистый гриб от нежно-розового до оранжевато- или красно-розового цвета, по форме несколько напоминающий вороночник воронковидный (черную лисичку) и растущий чаще группами, чем одиночно. В наших лесах гепиния встречается не слишком часто.

**КАЛОЦЕРА КЛЕЙКАЯ** (*Calocera viscosa*), несмотря на очевидное сходство с рогатиками (одно из ее народных названий — рогатик клейкий), не имеет к ним никакого отношения. Она относится к дакримицетам, особой группе базидиомицетных грибов.

Плодовое тело высотой от 2 до 8 см, кустистое, слаборазветвленное, с заостренными кончиками веточек, темно-желтое или оранжевое, как бы светящееся изнутри, немного клейкое. Мякоть упруго-студенистая, резинистая, очень приятная на ощупь и на изгиб, желтая, красноватая, без особого вкуса и запаха.

Плодоносит с начала июля до октября, на погруженной или погребенной в почве гнилой древесине хвойных пород (обычно сильно вырастает в субстрат), в хвойных и смешанных лесах, одиночно и группами. Встречается часто, в хвойных и смешанных лесах, по всей лесной зоне России. Съедобный гриб с довольно низкими вкусовыми качествами и резинистой мякотью. В пищевых целях собирается редко, употребляется свежим (жарка, салаты) и сушеным. В Болгарии я подсмотрел, как свежую калоцеру добавляют в мясной студень. Застывшая в нем наподобие кораллов, она сразу делает холодец подобным океанской толще.

На калоцеру похожи многие настоящие желтоокрашенные рогатики, но ни для кого из них не свойственна ее характерная хрящевидно-студенисто-резинистая консистенция.

## Чесночники

О чесночнике слышали многие, но знают и собирают его далеко не все. А зря, потому что не так часто растут в наших лесах грибы, сочетающие в себе свойства гриба и отличной приправы. У чесночника обыкновенного (*Mycetinis scorodonius*), растущего практически повсеместно, есть не менее деликатесные южные родственники-негниючники, пахнущие чесноком — чесночники дубовый (*Marasmius praiosmus*) и большой (*Marasmius alliaceus*). Оба гриба довольно теплолюбивы и в условиях среднеполосной России попадаются очень редко. Сушеные чесночники, как и все прочие негниючники, обладают свойством при увлажнении вновь становиться свежими без потери вкусовых качеств.

**ЧЕСНОЧНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ** (*Mycetinis scorodonius*) растет большими группами и колониями на опавшей хвое, у основания стволов и пней, на ветках и сучьях, погруженных в почву. Иногда встречается в полях на слежавшихся травянистых остатках. Шляпка чесночника 1–3 см в диаметре, сначала выпуклая, затем распростертая, иногда с бугорком или слабо вдавленная, суховатая, кожисто-коричневая, кремовая, выцветающая. Мякоть очень тонкая, беловатая, во влажную погоду и при растирании



сильно пахнет чесноком. Пластинки белые или кремовые, частые, узкие. Ножка длиной до 6 см, в диаметре — до 3 мм, упругая, полая, темно-красно-коричневая, блестящая, в основании пушистая. Чесночник — гриб обычно лесной и почти всесезонный. Появляясь во множестве весной, летом и осенью, он умудряется «проскочить» и зимой при условии наступления продолжительной оттепели. Используется свежим и сушеным. Будучи засушенными, грибки сохраняются много лет. Перед готовкой просто бросьте сморщенные грибки в воду — и через 5–10 минут они станут такими же, какими вы их собрали во время лесной прогулки. Хрестоматийная история о том, что повар Наполеона приготовил ему кожаную перчатку столь вкусной, что император ее с удовольствием съел, уточняет, что перчатка была сделана под соусом из чесночников.

Чесночник хорошо отличим от любых других мелких «нечесночных» грибков (в том числе негниючников) сочетанием жесткой блестящей красно-коричневой ножки и сильного запаха чеснока, усиливающегося при растирании шляпки.

Чесночник — ценное сырье для получения профилактических и лекарственных средств антивирусного и бактерицидного спектра действия. В настоящее время идет активная работа по их разработке. Гриб не гниет, способствует сохранению компонентов пищи и увеличивает сроки ее хранения. Содержит антибиотические вещества, проявляющие активность против золотистого стафилококка (*Staphylococcus aureus*).

Чесночники легко выращивать на приусадебном участке. Лучше всего они чувствуют себя в тенистых местах под деревьями, кустарниками, в траве, в малиннике и т. п. при температуре 15–30 °С весной, летом, осенью. Плодоносит через 4 недели после посадки мицелия или на следующий год после переноса грибницы из леса, урожай идет волнами, примерно каждые 3 недели. Для лучших результатов нужно «вспушить» участок земли около 2,5 м<sup>2</sup>, равномерно рассыпать мицелий или распределить лесную грибницу, сверху присыпать слоем огородной почвы (5–10 см) и полить. В дальнейшем увлажнять по мере надобности.

**ЧЕСНОЧНИК БОЛЬШОЙ** (*Marasmius alliaceus*) селится группами в лиственных, реже в хвойно-широколиственных лесах, на пнях, валеже, веточках и опавших листьях широколиственных пород, часто большими группами. Шляпка 2–5 см в диаметре, колокольчатая, затем полураспростертая, с широким выступающим бугорком, беловато-буроватая, иногда в молодом возрасте молочно-белая, но позже темнеющая, по краю полосатая. Пластинки редкие, беловатые. Мякоть в шляпке белая, в ножке темная, почти черная, с сильным запахом чеснока. Ножка 4–10×0,2–0,4 см, хрящеватая, коричнево-бурая, вверху мучнисто-бархатистая, к основанию утолщенная, волокнистая и еще более темная, прямая или согнутая, иногда корневидно вытянутая. Плодоносит с июня по октябрь, иногда выдает отдельную волну в теплый ноябрь. Тяготеет к южной лесной и лесостепной зонам, всюду достаточно редок, в России встречается только в европейской части. Используется свежим и сушеным. Шляпки можно мариновать, но при отваривании чесночный запах практически исчезает.

Из пахнущих чесноком родственников обыкновенный чесночник отличается гладкой блестящей красно-коричневой ножкой, а чесночник дубовый имеет сходную бархатистую, но при этом светлую кремовую ножку.

**ЧЕСНОЧНИК ДУБОВЫЙ** (*Marasmius prasiosmus*) селится в дубравах и лесах с участием дуба. Произрастает не часто, на дубовом опаде, группами, нечасто. Шляпка 2–4 см, сначала выпуклая, затем выпукло-распростертая, распростертая, плоская, иногда слабо морщинистая с неровным слабо рубчатым краем, часто вдавленная, охряно-кремовая, кремовая с более темной коричневатой серединой, с возрастом и в сухую погоду выцветающая до почти белой с темноватым центром. Мякоть тонкая, светлая в шляпке,

с сильным чесночным запахом и, в отличие от прочих чесночников, с явно жгучим вкусом. Пластинки частые, белые, желтоватые или кремовые. Ножка тонкая (до 3 мм), высотой 5–8 см, твердая, сверху кремовая, розовато- или коричнево-кремовая, ниже бурая, с бело-опушенным основанием. Осенний гриб, плодоносит с конца августа до середины ноября. Массовый рост отмечается в октябре. Тяготеет к южной лесной и лесостепной зонам, всюду достаточно редок, в России встречается только в европейской части. Используется свежим и сушеным. Шляпки можно мариновать, но при отваривании чесночный запах практически исчезает.

\* \* \*

Чесночники — грибы деликатесные. Восхитительная смесь грибного и чесночного ароматов делает этих малюток желанной вкусовой добавкой к любому грибному блюду. Чесночник чрезвычайно высоко ценится как пряность в западноевропейской кулинарии. Жареные чесночники с отварным картофелем, так же, как и соус из чесночников, вызовут у гурманов настоящий восторг. Предварительное отваривание абсолютно исключено (аромат теряется). Будучи засушенными, грибки сохраняются много лет, но хранить их надо герметично закупоренными, в банках с хорошо притертыми крышками, иначе летучий аромат будет постепенно теряться. Перед готовкой просто бросьте сморщенные грибки в воду — и через 5–10 минут они станут такими же, какими вы их собрали в поле или на лесной опушке много лет назад.

Чесночники (как свежие, так и сушеные) можно использовать в свежем виде, в супах, соусах и подливках, как дополнительные компоненты при готовке мяса или других грибов. Сушеные и растертые в порошок станут отличной чесночно-грибной приправой или вкусовой добавкой. Жарить и варить их надо совсем чуть-чуть, 1–3 минуты, так как мякоть их очень тонкая и нежная, и вкус может потеряться. То есть в суп, например, грибки надо добавлять перед самой готовностью супа.

Чесночники могут быть использованы и в сыром виде, как приправа к острым свежим салатам. Очень вкусно добавить чесночники к тушащемуся мясу (в самом конце готовки, разумеется). И даже в грибную засолку эти грибки хорошо подходят в качестве острой приправы. Добавлять их нужно в тот момент, когда вы кладете к грибам укроп.

### **Соус из чесночников**

Соус из чесночников идеально подходит к любым блюдам и гарнирам из картофеля — отварному, пюре, жареному, картошке фри, запеченному.

Подготовленные грибки окатить кипятком, откинуть на сито и пропустить через мясорубку или блендер. Полученную массу растереть ложкой, добавляя понемногу яичный желток и растительное масло, после еще раз хорошо растереть, заправить соком лимона и посолить. Соус должен быть примерно такой же консистенции, как майонез. При необходимости можно добавить немного воды. Для длительного хранения разлить соус горячим по заранее простерилизованным бутылкам и пастеризовать. Хранить в темном прохладном месте.

*На 100 г сырых чесночников (да, надо постараться и набрать): сырой желток — 1 шт., растительное масло — 250 мл, сок 1 лимона, соль — по вкусу, вода — по необходимости.*

## **Малоизвестные съедобные шляпочные грибы**

Бывает так, что в лесу «нормальных» грибов нет, или все обобрано, или хочется поэкспериментировать. Опытные грибники в таких случаях не теряются. Они всегда найдут съедобные грибы, названия которых звучат для новичков экзотически: денежки, лаковицы, мицены, гигрофоры, гигроцибе, энтоломы, полевки, псатиреллы, строфарины,

плютей, панеллюсы, креpidоты и т. д., и т. п., как почвенные, так и древесные. Ниже я приведу описания самых частотных и узнаваемых из них, просто по алфавиту.

**ВОЛЬВАРИЕЛЛА ШЕЛКОВИСТАЯ** (*Volvariella bombycina*) — древесный гриб, растущий на сухостое, ослабленных деревьях и на поваленных стволах, в развилках ветвей, дуплах деревьев лиственных пород, в лесах и парках, часто в черте города. Шляпка крупная, 8–20 см, выпукло-конусовидная, затем округло-распростертая, с широким бугорком в центре, радиально-волокнистая, шелковистая, беловатая, желтовато-бежевая. Пластинки частые, широкие, сперва беловатые, затем розовые. Мякоть толстая, плотная, светлая, затем желтоватая, со слабым приятным грибным запахом. Ножка с выраженной вольвой, 8–15×1–2 см, цилиндрическая, расширенная к основанию, волокнистая, сплошная, белая. Распространена по всей умеренной лесной зоне. Плодоносит в июле-сентябре. Желательно предварительное отваривание для улучшения консистенции. Вкусна в стадии «яйца». Используется свежей.

**ГИГРОФОР ДУШИСТЫЙ** (*Hygrophorus agathosmus*) встречается в хвойных и смешанных лесах, на известковых почвах, часто среди мхов, по всей лесной зоне России, не часто и не обильно, образует микоризу с елью. Шляпка 4–10 см, выпуклая, затем плоская, нередко с плоским бугорком или вдавленная, гладкая, слизистая или слабоблейкая, серая, желтовато-серая, иногда с оливковым оттенком, по краю светлее (до беловатой), иногда грязно-белая. Пластинки редкие, толстые, белые, с возрастом сероватые. Мякоть белая или сероватая, с сильным запахом миндаля или аниса (или их сочетанием), с невыразительным вкусом. Ножка 5–15×0,6–2 см, цилиндрическая или суженная к основанию, сухая или влажная, с опушением, мучнисто-зернистым налетом или мелкими желтоватыми чешуйками, сначала белая, с возрастом сероватая.

Осенний гриб, плодоносит в августе-октябре. Используется свежим, соленым и маринованным.

**ГИГРОФОР ЖЕЛТОВАТО-БЕЛЫЙ** (*Hygrophorus eburneus*) растет на почве в смешанных и широколиственных лесах (под дубами, буками, вязами). Шляпка 2–10 см, средней толщины, выпуклая, часто с широким бугорком, реже тупоконическая, гладкая, слизистая, с извилистым опущенным краем, вначале белая, позже цвета слоновой кости, при подсыхании чуть желтоватая. Шляпка во влажном состоянии покрыта толстым слоем слизи настолько, что это затрудняет сбор гриба. При растирании гриба между пальцами он напоминает на ощупь воск. Мякоть белая, плотная, с приятным вкусом, со специфическим запахом (напоминает запах гусениц пахучего древооточца). Пластинки нисходящие, плотные, толстые, редкие, белые, иногда со слабым кремовым оттенком. Ножка 4–12×0,5–1,5 см, центральная, цилиндрическая, выполненная, позже часто полая, белая, в верхней части слабо мучнистая или зернистая, в нижней слизистая, с белыми точковидными чешуйками. Осенний вид, плодоносит с августа по ноябрь. Распространен в южной лесной зоне, часто, местами обильно. Используется в пищу в свежем, соленом и маринованном виде. В Китае с ним готовят напиток из молока яка, ферментируя бактериальной закваской, состоящей из *Lactobacillus bulgaricus*, *Streptococcus thermophilus* и *Lactobacillus acidophilus*.

**ГИГРОФОР ОЛИВКОВО-БЕЛЫЙ** (*Hygrophorus olivaceoalbus*) встречается в хвойных и смешанных лесах на кислых почвах и среди мхов, по всей лесной зоне России, образует микоризу с елью и сосной. Шляпка 2–6 см, полушаровидная до конической, затем распростертая с округлым бугорком, слизистая, у молодых грибов серо- или оливково-бурая с темно-бурым, иногда почти черным центром, с возрастом слегка светлеет. Пластинки редкие, толстые, чисто- или кремово-белые. Мякоть плотная, белая, в бугорке под

кожицей обычно лимонно-желтая, без особого вкуса и запаха. Ножка 4–10×0,4–1 см, цилиндрическая, у молодых грибов покрыта слизистым покрывалом, соединенным с краями шляпки, выше зоны покрывала сухая и белая, ниже — слизистая, оливково-бурая, с возрастом с темными оливково-бурыми концентрическими чешуйчатыми поясками. Позднеосенний гриб, плодоносит в августе-ноябре. Используется в свежем, маринованном и соленом виде.

Наиболее похожий на этот гриб съедобный *гигрофор Персона* (*Hygrophorus persoonii*) образует микоризу не с хвойными породами, а с лиственными.

**ГИГРОФОР ПОЗДНИЙ, или БУРЫЙ** (*Hygrophorus hypothejus*) образует микоризу с сосной и встречается в любых лесах с ее участием, предпочитает молодняки, часто растет во мхах. Шляпка 3–10 см, у молодых грибов плоская или слабовыпуклая, с подвернутыми краями, с возрастом приобретает воронковидную форму с характерным небольшим бугорком в центре, темно- или желтовато-коричневая, реже оранжево-бурая, часто с оливковым оттенком (особенно у молодых грибов), поверхность очень слизистая, гладкая. Пластинки сперва белые, затем от желточно-желтых до светло-оранжевых, довольно редкие, вильчатые, далеко нисходящие по ножке. Мякоть мягкая, беловатая, без особого запаха и вкуса. Ножка длинная и относительно тонкая, 4–10×0,5–1 см, цилиндрическая, нередко извилистая, желтоватая, с более или менее слизистой поверхностью. Плодоносит с конца сентября до начала декабря, массовый гриб. Используется свежим и маринованным.

**ГИГРОФОР СЫРОЕЖКОВЫЙ** (*Hygrophorus russula*) — самый крупный и вкусный из наших гигрофоров, действительно здорово похожий на сыроежку. Образует микоризу исключительно с дубом. Шляпка 5–15 см, у молодых грибов полушаровидная, затем выпуклая, к старости иногда вдавленная (край длительное время остается подвернутым), очень мясистая, гладкая, иногда в центре мелкочешуйчатая, во влажную погоду клейко-слизистая; у молодых грибов беловатая до розоватой, с розовыми пятнами, затем в центре розово-красная и к старости винно-красная, с такими же пятнами на более светлом фоне по остальной поверхности. Пластинки сравнительно частые, белые, затем лилово-розоватые, с возрастом и при повреждении покрываются винно-красными пятнами, к старости почти полностью винно-розовые. Мякоть плотная, белая, в местах повреждения розовеет, со слабым мучным запахом, без особого вкуса. Ножка 4–8×1–4 см, ровная, реже булавовидная, почти белая с розовато-буроватыми пятнами, иногда полностью лиловатая. Распространен по всей лесной зоне в лесах с участием дуба, однако встречается всюду нечасто, лишь иногда и в отдельных регионах выдавая массовые урожаи. Плодоносит в августе-ноябре. Используется свежим, для засолки и маринования.

**ДЕНЕЖКА МАСЛЯНАЯ, или КАШТАНОВАЯ** (*Rhodocollybia butyracea*) растет большими группами на подстилке в лесах различного типа. Шляпка 3–8 см, сперва округлая, затем распростертая, гладкая, во влажную погоду блестящая, липкая, каштаново-, красно-, буро- или бледно-коричневая, обычно с более темной серединой, иногда с оливковым или лиловым оттенком, в сухую погоду или с возрастом выцветающая. Пластинки частые, белые, желтоватые, с возрастом сероватые. Мякоть беловатая или буроватая, без особого запаха или с легким запахом плесени. Ножка 3–8×0,5–2 см, расширенная в основании, булавовидная, хрящеватая, полая, каштановая или коричневатая, внизу темнее, в основании с белым опушением. Ясно контрастирует со светлыми пластинками. Распространена по всей умеренной лесной зоне, встречается очень часто, с конца мая до начала ноября. Не требует предварительного отваривания. Используется в основном свежей, иногда гриб сушат, солят или маринуют.



**ДЕНЕЖКА ШИРОКОПЛАСТИНЧАТАЯ** (*Megacollybia platyphylla*) — самая крупная из денежек. Шляпка 5–17 см, выпуклая, затем распростертая, с бугорком, серо-черная, позже выцветающая, радиально-растрескивающаяся. Мякоть белая, без особого запаха и вкуса. Пластинки белые, очень широкие (до 1,5 см), редкие, ломкие. Ножка 5–12×0,7–2 см, плотная, цилиндрическая, беловатая, ровная, продольно-волокнистая, у основания обычно с белыми шнурами грибницы. Распространена в средней и лесостепной зонах. Населяет лиственные и смешанные леса, растет на разлагающихся опавших ветвях, у пней деревьев лиственных пород. Плодоносит в июле-октябре. Не требует предварительного отваривания. Используется свежей.

**ЛАКОВИЦА РОЗОВАЯ** (*Laccaria laccata*) — небольшой, но массовый и хорошо узнаваемый лесной гриб. Шляпка 1–5 см в диаметре, выпуклая или слегка вдавленная, мясистая, розовато-буроватая, в сухую погоду выцветающая. Мякоть водянистая, тонкая, одного цвета со шляпкой. Пластинки редкие, толстые, розовые. Ножка до 10 см высотой и до 1 см толщиной, продольно-волокнистая, полая, снизу с белым опушением. Распространена по всей умеренной лесной зоне. Растет на подстилке в лиственных и хвойных лесах, кустарниках, часто вырастает на сфагновых болотах. Плодоносит с июня по ноябрь. Не требует предварительного отваривания. Используется свежей.

**ЛАКОВИЦА СТРОЙНАЯ**, или **ВЫСОКАЯ** (*Laccaria proxima*) достигает более вынятных размеров, чем ее описанная выше родственница. Шляпка до 10 см в диаметре, полусферическая до распростертой, часто по центру с тупым бугорком, оранжево-коричневая, красновато-охристая. Пластинки редкие, бледно-розовые, к старости светлеют. Мякоть тонкая, красноватая. Ножка высотой 5–20 см, до 8 мм в диаметре, полая, хрящеватая, одного цвета со шляпкой. Распространена по всей умеренной лесной зоне. Встречается в сырых мшистых или торфяных лесах и на заросших лесом болотах. Плодоносит с июня по ноябрь. Не требует предварительного отваривания. Используется свежей.

**МИЦЕНА КОЛПАКОВИДНАЯ** (*Mycena galericulata*) — небольшой съедобный грибок, и при этом одна из самых крупных наших мицен наряду с миценами чистой и розовой. Шляпка 2–6(10) см в диаметре, конусовидно-колокольчатая до распростертой, часто с низким маленьким рыжеватым бугорком, серо-коричневатая до желтовато-серо-коричневой или грязно-беловатой, редко — с розовым оттенком, несколько морщинистая, лучисто-бороздчатая. При увлажнении шляпка (и ножка) напивается водой и темнеет. Пластинки довольно редкие, приросшие к ножке, толстые, беловатые, светло-серые, с возрастом розоватые до розовых (но не всегда), с характерными «перемычками». Мякоть тонкая, беловато-сероватая, со слабым грибным запахом, часто с запахом (и вкусом) с оттенком огурца. Ножка коричневая до серой, 2–12×0,2–0,7 см, часто корневидная, в основании обычно коричневая или белая, тонкая, гладкая, шелковистая, жесткая, полая, нередко сплюснутая или перекрученная. Распространена по всей умеренной лесной зоне. Населяет смешанные и лиственные леса, появляясь на древесине лиственных пород. Любит вырубку, старые леса с обилием валежа. Плодоносит в июне-октябре. Не требует предварительного отваривания. Используется свежей.

Среди мицен есть несъедобные, слабоядовитые и галлюциногенные виды, поэтому неопытным грибникам не стоит увлекаться сбором этих небольших грибков, нередко трудноразличимых даже для специалиста.

**ПАНЕЛЛЮС ВЯЖУЩИЙ** (*Panellus stipticus*) относится к грибам, которые способны к биолюминесценции. В отличие от видов, которые светятся за счет селящихся на них светящихся бактерий, панеллюс испускает свет за счет наличия собственного люминесцентного фермента — люциферазы. Люцифераза производит свечение за счет окисления пигмента люциферина.



Отмечено, что наиболее интенсивное свечение наблюдается у зрелых грибов во время созревания спор и их распространения. Холодное зеленое свечение может быть настолько сильным, что даже не требует длительного экспонирования при фотосъемке. Шляпка в диаметре 2—4 см, уховидная, раковинovidная или почковидная, боковая, мелкочешуйчатая или тонкопушистая, с волосистым, немного загнутым тонким краем, сероватая, охряно-бурая или светло-коричневая, края обычно более светлые, рядом с ножкой окраска более темная. Пластинки узкие, частые, тонкие, вильчатые, часто с многочисленными мелкими и невысокими поперечными перемычками, одного цвета со шляпкой или более темные, серо-охряные, светло-коричневатые со светлым краем, четко контрастируют с более светлой ножкой. Мякоть тонкая, кожистая, буроватая или охряно-желтая, горьковато-терпкая, вяжущая и без особого запаха. Ножка 0,5—2×0,2—0,6 см, эксцентрическая, кверху утолщенная, а внизу сильно суженная, сплошная, одного цвета со шляпкой и светлее, чем пластинки, опушенная, потом гладкая. Гриб обычно растет большими группами, срастаясь основаниями ножек, на валеже и пнях. При засыхании не сгнивает, поэтому весной можно встретить сухие прошлогодние плодовые тела. Плодоносит с апреля по ноябрь по всей лесной зоне России. Желательно краткое предварительное отваривание. Используется свежим.

Различные виды рода Крепидот (*Crepidotus*) отличаются полным отсутствием ножки или наличием ее в рудиментарном состоянии.

**ПАНУС УХОВИДНЫЙ** (*Panus conchatus*) растет по всей умеренной зоне России в лиственных и смешанных лесах на валежнике и пнях лиственных пород (береза, осина), группами, сростками, не часто. Шляпка 4—10 см, неправильной формы, уховидная, раковинovidная, вдавленная, ворончатая, с неровным завернутым тонким краем, позднее волнистым, прямым или опущенным, гладкая, тонкая, мясистая в центре, сначала охряно-коричневатая с лиловым оттенком, затем коричневатая, иногда с лиловым краем, позднее светло-желтоватая, кожистая. Пластинки узкие, нисходящие, частые, беловатые, позже желтеющие, желто-коричневые. Ножка короткая, 1—2×0,4—1 см, эксцентрическая или боковая, волокнистая, щетинистая или опушенная, сперва лиловато-коричневая, позже выцветает до бежево-коричневатой, часто с лиловым оттенком. Мякоть тонкая, кожистая, довольно жесткая, белая, с приятным сладковатым запахом и вкусом.

Плодоносит с июля по октябрь. Используется свежим, для сушки и маринования.

Несколько похожая свинушка уховидная (*Tapinella panuoides*) отличается, как правило, отсутствующей ножкой, более мелкими размерами и отсутствием лиловых и винных тонов в окраске.

**ПИЛОЛИСТНИК ЧЕШУЧАТЫЙ**, или **ШПАЛЬНЫЙ ГРИБ** (*Neolentinus lepideus*) вырастает на сухостойных стволах, валеже и пнях хвойных пород. Встречается и на деловой древесине (столбы, брус, шпалы — отсюда и название), в том числе в шахтах. Шляпка 5—15 см, желтовато-белая до коричневато-желтой, с крупными коричневатыми или бурыми вдавленными чешуйками. Пластинки светлые, по краям пильчатые, прикрепленные к ножке или слегка нисходящие по ней. Мякоть плотная, упругая, с сильным смолистым запахом, который понравится далеко не всем. Ножка 2—8×1—2 см, центральная или боковая, одноцветная со шляпкой, с мелкими коричневыми чешуйками. Встречается группами по всей лесной зоне, в зависимости от региона — с апреля до конца октября. Съедобен в молодом возрасте, желательно предварительное отваривание 15—20 минут. Используется свежим.

**ПЛЮТЕЙ ЛЬВИНО-ЖЕЛТЫЙ** (*Pluteus leoninus*) — небольшой, но яркий и хорошо узнаваемый гриб. Шляпка 3—7 см, колокольчатая, с возрастом распростертая, со слабо

рубчатым краем, бархатистая, желтая, темно- или рыжевато-желтая, с более насыщенной серединой. Пластинки частые, широкие, не приросшие к ножке, белые, с возрастом грязно-розовые. Мякоть белая, с характерным слабым запахом древесины. Ножка относительно высокая, 6–10 см, ровная или изогнутая, полая, светлее шляпки, с более темным основанием. Распространен по всей умеренной лесной зоне, всюду нечасто. Растет на пнях и валеже, на гниющей и погруженной в почву древесине лиственных пород, лесной вид. Плодоносит в июне-сентябре. Не требует предварительного отваривания. Используется свежим.

**ПЛЮТЕЙ ОЛЕНИЙ**, или **ОЛЕНИЙ ГРИБ** (*Pluteus cervinus*) растет на древесине лиственных и хвойных пород. Шляпка (3)5–15(25) см в диаметре, округлая, колокольчатая, с возрастом распростертая, продольно-волокнистая, в центре иногда слабомелкочешуйчатая, обычно слегка блестящая и полосатая по краю, с бугорком в центре, ломкая. Окраска очень разнообразна — от почти чисто-белой до серой, серо-оливковой, серо-коричневой, оливково-коричневой и даже шоколадно- или черно-коричневой. Пластинки широкие, частые, белые, с возрастом становятся розоватыми до насыщенно-розовых и розово-коричневатых, в местах надавливания и повреждения иногда медленно краснеют. Мякоть толстая, мягкая, белая, с возрастом желтоватая, на срезе окраску не меняет или чуть розовеет или коричневеет. Запах и вкус приятные. Ножка высокая, 6–25×0,5–1,5(3) см, цилиндрическая или книзу несколько расширенная, плотная, ближе к основанию обычно изогнутая и с вросшими коричневыми волокнами. Распространен по всей лесной зоне кроме Крайнего Севера. Массовый лесной гриб. Часто встречается на лесопилках. Плодоносит с мая по ноябрь. Не требует предварительного отваривания. Используется свежим, изредка молодые плодовые с еще полусферическими шляпками солят или маринуют.

Ближний съедобный вид **ПЛЮТЕЙ ЧЕРНОКРАЙНИЙ** (*Pluteus atromarginatus*) отличается коричнево-черными краями пластинок и растет только на древесине хвойных пород. Еще один крупный съедобный родственник — **ПЛЮТЕЙ УМБРОВЫЙ** (*Pluteus umbrosus*) обладает характерной шляпкой, окраска которой представляет собой тесный орнамент из темно-коричневых чешуек на желтовато-коричневом фоне кожицы с темными, коричнево-бурыми радиальными неровными морщинистыми полосами; растет в лесах различного типа на гниющих пнях, валеже и погребенной в почву гниющей древесине лиственных пород, а иногда просто на почве.

**ПОДВИШЕННИК**, или **ИВИШЕНЬ** (*Clitopilus prunulus*) растет в светлых лесах, парках, садах, на дачных участках, среди травы и мха, часто вдоль дорог, на почве. Иногда встречается на лугах и пастбищах. Шляпка 2–11 см, выпуклая, с возрастом неправильной формы с вдавленным центром и лопастным краем, белая, бледно-желтоватая, с возрастом серовато-белая. Пластинки частые, светлые, с возрастом желтовато-розовые. Мякоть толстая, плотная, белая, с сильным приятным грибным запахом. Ножка 2–6×0,4–1,2 см, ровная или изогнутая, сплошная, одноцветная со шляпкой или чисто-белая. Распространен по всей умеренной климатической зоне европейской части России. Плодоносит в июле-сентябре. Массовые урожаи дает в южной части ареала. Желательно непродолжительное предварительное отваривание. Используется свежим (в том числе для приготовления начинок и фаршей), для засолки, маринования и сушки.

От ядовитых белоокрашенных говорушек (белая, восковатая, ядовитая) отличается розовеющими пластинками, от родственных ему ядовитых энтолом с розовыми пластинками — пластинками, спускающимися далеко вниз по ножке. От себя добавлю, что из-за приличного сходства со многими ядовитыми грибами собирать подвишенник рекомендуется только опытным грибникам.

**ПОЛЕВКА ТВЕРДАЯ** (*Agrocybe molesta*) растет среди травы преимущественно в антропогенных ландшафтах: садах, огородах, на газонах, полях, в теплицах, реже в лесах на подстилке или остатках древесины. Шляпка 3–10 см, полушаровидная, с возрастом расправляется до плоской, с остатками покрывала по краю. Кожица сухая, сетчато-трещиноватая, почти белая или цвета слоновой кости, желтоватая или буроватая. Пластинки частые, приросшие, кремовые, серо-бурые, затем глинистые, темно- или пурпурно-коричневые. Края пластинок неровно зазубренные, часто светлые, хлопьевидно опушенные. Ножка 5–10×0,3–1 см, цилиндрическая, сплошная, в зрелости с узкой полостью, жесткая, у основания с хлопьевидным налетом, беловатая или слегка желтоватая, с узким рубчатым белым кольцом, которое не всегда заметно. Мякоть очень плотная, беловатая. Вкус, как правило, немного горьковатый, запах слабый, иногда неприятный. Плодоносит с мая до конца сентября по всей умеренной зоне России. Используется свежей (после предварительного отваривания) и сушеной.

Полевка твердая очень похожа на другую съедобную полевку — **РАННЮЮ** (*Agrocybe praecox*), различия их в основном микроскопические, и часто эти грибы собираются вместе, как один вид. Неопытные грибники могут спутать молодую полевку твердую с тонконогими шампиньонами — отчетливо-клубеньковым (отличается желтеющей от прикосновения шляпкой, частыми, свободными пластинками и толстым белым кольцом), а также полевым (отличается беловато-палевой, желтеющей с возрастом шляпкой, чешуйчатым снизу кольцом, свободными бледно-розовыми пластинками и запахом миндаля). Несъедобных и ядовитых двойников нет.

**ПСАТИРЕЛЛА БАРХАТИСТАЯ** (*Lacrymaria lacrymabunda*) растет в лесах разного типа, на опушках, в полях рядом с лесом, в садах и парках, на богатой почве, в траве, вдоль дорог, иногда на газонах. Шляпка 1,5–10 см, выпуклая, позже распростертая, с широким низким бугорком, бархатистая, волокнистая, с вросшими шерстистыми радиальными тяжами, охряная до желто-коричневой в центре, более светлая (до серой) или коричневатая по краю. Пластинки сероватые, с возрастом темно-коричневые до почти черных и со светлым краем, часто с характерными капельками жидкости. Мякоть светлая, без особых вкуса и запаха. Ножка 2–10×0,5–1 см, ровная, полая, в верхней части грязновато-белая, в нижней — с охряно-коричневым оттенком, волокнистая. Распространена по всей умеренной климатической зоне. Плодоносит с июля по октябрь. Требуется предварительное отваривание (15 минут) со сливом отвара. Используется свежей.

**ПУЗЫРЧАТАЯ ГОЛОВНЯ КУКУРУЗЫ** (*Ustilago maydis*) — известный сельскохозяйственный паразит, плодовые тела которого проявляются на початках, султанах, стеблях, репродуктивных почках, листьях и воздушных корнях в виде пузыревидных вздутий различной величины — от небольших до 15 см и больше в диаметре. Развитие вздутия начинается с появления бледного, слегка припухшего пятнышка, которое постепенно разрастается и превращается в большой желвак, заполненный сначала белой, а затем серовато-белой или розовой слизистой мякотью, превращающейся со временем в черно-оливковую пылящую массу спор. Самые большие вздутия бывают на початках и стеблях. На листьях они обычно маленькие, в виде группы шероховатых морщин, часто подсыхающих еще до образования спор. Первые поражения обнаруживаются на молодых листьях и влагалищах, а иногда и воздушных корнях. Сильно поражаются также всходы, при этом происходит заражение верхушечной почки. Зараженные ткани зачатков листьев и стебля превращаются в головневые наросты и очень разрастаются. В фазе 5–8 листьев наблюдается поражение листовых влагалищ и стеблей. Затем заболевание проявляется на метелках, а в начале цветения и появления рылец — на початках и пазушных почках, находящихся под влагалищами листьев ниже початков. Вредоносность пузырчатой головни велика. Она может быть причиной гибели молодых

растений, бесплодия початков и значительного, до 60 %, недобора урожая. Развитие пузырчатой головки зависит от влажности почвы. При умеренной влажности (около 60%) пораженность растений всегда меньше, чем при низкой (40 %) или высокой (80 %). Резкие колебания влажности усиливают поражение растений.

Молодые наросты, в которых еще не образовались споры, съедобны, а старые и черные, с уже созревшими спорами, токсичны так же, как спорынья. Распространена по всему земному шару. Пищевое использование известно из Мексики и южных штатов США<sup>1</sup>. Обычно на кукурузной лепешке размещают лук, чеснок, острый перец, «пузыри» головки, креветки, сырокопченую колбасу и соус, после чего запекают. Другой способ приготовления — добавлять свежую головню в омлет. Считается, что плодовые тела по вкусу и консистенции (в сочетании с яйцами) напоминают трюфели. В Мексике «пузыри» головки часто едят свежими, они продаются на улицах на лотках и в овощных магазинах.

В настоящее время культура пищевого употребления головки возникла в Швейцарии, а многие европейские рестораны предлагают экзотическое мексиканское блюдо «huitlacoche».

Головня кукурузы содержит биоактивные алкалоиды устилагин и устилагиновую кислоту, сильные стимуляторы наподобие активных компонентов спорыньи.

Препараты головки предписываются при многих женских заболеваниях — растянутом и обвислом животе, расслабленной промежности, вялой матке, воспалении яичников, аменорее, дисменорее, нерегулярных менструациях и других расстройствах при месячных, метроррагии (маточных кровотечениях различной природы), для восстановления тонуса матки после родов.

Для выделенной из гриба устилагиновой кислоты показано противогрибковое действие, в частности подавление молочницы (*Candida albicans*). Водный экстракт зрелых спор обладает противораковой активностью.

**СТРОФАРИЯ СИНЕ-ЗЕЛЕНАЯ** (*Stropharia aeruginosa*) растет на более или менее кислой почве, опаде и гниющей древесине в лесах различного типа, в кустарниках, в парках и садах, на свалках, иногда среди мхов по краю пастбищ и выгонов. Шляпка 3–12 см, зеленоватая до голубовато-зеленой или насыщенно-зеленая, обильно покрытая слизью, с возрастом выцветает до появления характерных желтоватых пятен и подсыхает, по краю в молодом возрасте с небольшими белыми остатками покрывала, с тупым более темным бугорком в центре. Пластинки сперва серо-зеленоватые, позже темно-коричневые с фиолетовым оттенком и белым краем. Мякоть тонкая, с острым приятным запахом, в шляпке мягкая, голубоватая, в ножке плотная, желтоватая. Ножка 5–10×0,4–2 см, полая, одноцветная со шляпкой, с выраженным более светлым кольцом, в нижней части буроватая, под кольцом с чешуйками, над ним — гладкая. Плодоносит с конца августа до середины ноября по всей умеренной зоне России. Используется свежей, иногда гриб солят и маринуют. Собирается населением редко из-за отпугивающей окраски.

Имеются подтвержденные данные о том, что в Евразии некоторые восточные и юго-восточные популяции строфарии сине-зеленой содержат в своем составе меконовую кислоту, являющуюся одним из компонентов опия, и могут вызвать так называемый пироновый синдром (этот же синдром известен для других видов строфарий, некоторых гимнопилов и чешуйчатки чешуйчатой). Концентрация

<sup>1</sup> В Мексике молодые плодовые тела, снятые с початков, являются местным деликатесом и известны под названием «huitlacoche». Цена пораженных головней початков всегда выше, чем здоровых. Употребление головки в пищу известно еще со времен ацтеков. Незрелые «пузыри», собранные в 2–3-недельном возрасте, долго сохраняются свежими, обладают приятным сладковатым грибным вкусом и легким запахом ванили.



действующих веществ пиреновой природы в грибах непостоянна, меняется в зависимости от места произрастания и сезона. Для получения интоксикации следует употребить значительное количество сырых или недостаточно термически обработанных грибов. В случае возникновения синдрома появляются зрительные галлюцинации, длящиеся от получаса до двух часов.

Ближкий съедобный вид **СТРОФАРИЯ СИНЯЯ** (*Stropharia caerulea*) отличается первоначально более синими тонами шляпки, отсутствием белого края у пластинок, быстро исчезающим кольцом и ускоренно выцветающей шляпкой.

**УДЕМАНСИЕЛЛА СЛИЗИСТАЯ**, или **ОПЕНОК СЛИЗИСТЫЙ** (*Oudemansiella mucida*) растет небольшими пучками или в одиночку на толстых ветвях живых деревьев, на сухостойных и валежных стволах (реже пнях) лиственных пород, поднимается на высоту до 6 м. Шляпка 2–10 см, сперва полушаровидная, позднее распростертая с тонким прозрачным краем, слизистая, белая, светло-сероватая, в середине обычно слегка буроватая. Кожица прозрачная, покрыта толстым слоем прозрачной слизи. Пластинки редкие, широкие, белые. Мякоть белая, мягкая, без выраженного вкуса и запаха. Ножка 4–8×0,4–0,7 см, тонкая, волокнистая, хрупкая, с белым свисающим широким кольцом, ниже кольца слизистая, над кольцом сухая. Поверхность в нижней части покрыта мелкими черно-бурыми хлопьями. Основание ножки утолщено. В России встречается по всей умеренной лесной зоне, тяготеет к югу и востоку страны. В теплых регионах (например, Поволжье, Приморье) плодоносит весь теплый сезон, с мая и до октября. Не требует предварительного отваривания. Используется свежей.

Согласно недавним исследованиям, опенок слизистый продуцирует мощные фунгициды, не просто останавливающие рост, а реально уничтожающие соседей-конкурентов и низшие грибки. Эти вещества, получившие название стробирулины, нашли применение в сельском хозяйстве как защита от патогенных плесеней, дрожжевых грибков и других микромицетов. Аналогичные фунгициды были получены из растущего на погребенных сосновых шишках стробилуруса черенкового (*Strobilurus tenacellus*). В настоящее время на основе стробирулина удемансиеллы ведется разработка противогрибковых препаратов ветеринарного и медицинского назначения.

**Энтолома садовая**, или **лесная** (*Entoloma clypeatum*) образует микоризу с деревьями и кустарниками семейства розоцветных (яблоня, груша, слива, боярышник, терновник, шиповник, роза), растет на почве и в траве в лиственных и смешанных лесах, на лугах, в садах и парках. Шляпка 5–10 см, выпуклая, выпукло-вогнутая, иногда с бугорком, с возрастом распростертая, с волнистым растрескивающимся краем, гладкая или шелковисто-волокнистая, бледно-серовато-коричневатая, серо-буроватая, бледно-бежевая. Пластинки редкие, широкие, беловатые, затем серовато-коричневатые и грязно-розовые, с возрастом красноватые, с неровным зубчатым краем. Ножка 4–10×1–2 см, цилиндрическая, часто изогнутая, ломкая, сплошная, беловатая до сероватой. Распространена в средней и южной полосе умеренной лесной зоны европейской части. Плодоносит с мая по сентябрь. Желательно непродолжительное отваривание. Используется свежей и для маринования.

Этот гриб предназначен для опытных грибников, так как может быть спутан с ядовитыми энтоломой оловянной и энтоломой продавленной.



# АСКОМИЦЕТЫ

## Сморчки, строчки и другие сумчатые грибы

### СМОРЧКИ И СТРОЧКИ

Почти все сморчки, родственные им сморчковые шапочки, а также строчки — грибы, растущие весной. Редко, обычно в аномальные годы, они дотягивают с плодоношением до середины июня или даже до июля. Хотя известно немало случаев, когда сморчки давали вторую волну длинной теплой осенью, в конце сентября — начале октября. Несколько видов строчков, наоборот, растут осенью. К таким относится, например, осенний строчок, получивший название именно за нестандартное для своей многочисленной родни время плодоношения.

Растут сморчки в основном в лесах (хотя есть и степные виды), предпочитая лиственные и смешанные (на растут и в хвойных), редколесья, вырубки, склоны холмов и оврагов, мшистые канавы, гари, кострища, обочины дорог и тропинок, короче говоря, места, куда лучи весеннего солнца проникают легче всего. По той же причине любят сморчки песчаные почвы, так как последние прогреваются быстрее и наилучшим образом. Встречаются они и в садах, особенно заброшенных и старых, преимущественно яблоневых. Растут и в горных лесах.

Сморчки — одни из первых съедобных грибов, попавших в исторические хроники. Первые упоминания о них содержатся в трудах древнегреческого ученого Теофраста, жившего в IV веке до н. э. В Древнем Риме сморчки почитались большим деликатесом, поэтому их не разрешалось готовить слугам, это была привилегия хозяев, а к столу их подавали в изысканной посуде. Во многих странах мира к сморчкам относятся с большим почтением. Сморчок считается национальным грибом в Великобритании. А в Северной Америке, к примеру, сморчок — «священный» гриб для американских грибников. Они охраняют и держат в тайне свои сморчковые «места» столь же истово, как золотоискателя хранили в секрете разрабатываемые ими золотые жилы.

В России (как, впрочем, и на просторах бывшего СССР) сморчки растут повсеместно, появляясь в лесах на свет одними из первых грибов (иногда уже с конца марта их можно найти вместе с остатками снега). На юге России их можно встретить подчас в огородах, палисадниках и даже на газонах. Однако замечено, что сморчки не очень любят расти на одном и том же месте, и по мере истощения почвы грибница сморчков регулярно «переезжает» на другое место, а то и вовсе бесследно исчезает.

В России сморчки до сих пор числятся условно-съедобными, хотя в Европе и Америке их считают деликатесными грибами. Также бытует глубоко ошибочное мнение, что перед употреблением сморчки обязательно надо отварить, отвар слить и только потом их можно отправлять в суп, жарить или тушить, либо не варить,

но использовать в пищу только через три месяца после сушки. Все эти предосторожности отчасти применимы к строчкам и лопастикам, т. е. представителям семейств Дисциновых (*Discinaceae*) и Гельвелловых (*Helvellaceae*), но не имеют никакого отношения к абсолютно безопасным сморчкам и сморчковым шапочкам, относящимся к семейству Сморчковых (*Morchellaceae*). В Европе никому в голову не придет отварить сморчок и слить отвар — это все равно что в России так бы поступили с белым грибом. Или осетриной. В принципе, не страшно, это даже не очень сильно ухудшит вкус, поскольку у сморчков и шапочек он очень сильный. В сморчках нет гельвелловой кислоты, хотя бы потому, что такого соединения не существует, это биохимический артефакт, смесь различных органических кислот, принятых много десятилетий назад за самостоятельное соединение. С тех пор как было установлено, что никакой гельвелловой кислоты в природе нет, прошло уже почти 50 лет, но в интернете на половине сайтов, открывающихся на слова «сморчок» или «строчок», она есть. Даже в тех немногих, где рядом также упоминается и реально существующий у строчков яд гиromитрин, до сих пор можно встретить такое: «До открытия гиromитринов долгое время считалось, что ядовитое действие строчков вызвано присутствием в них гельвелловой кислоты, однако она оказалась нетоксичной». Страшно живучей оказалась эта гельвелловая кислота в сознании людей. Наверное, название красивое. Но вот, к примеру, в Нижнем Новгороде торговля и сморчками, и строчками с 26 апреля 2004 года на городских рынках запрещена (штраф 500–1000 рублей). Областная СЭС, по-видимому, исходила из невнимательного прочтения медицинской энциклопедии — не из фактических данных, а из общих соображений о вредности «гельвелловой» кислоты...

Что касается гиromитринов (гидразин, основа гиromитрина, фактически идентичен ракетному топливу и обладает столь же серьезным токсическим воздействием), реальных ядов строчков: при варке они совершенно не разрушаются, но практически полностью выходят в отвар. Если отвар слить, строчки станут безопасными. Специально проведенные исследования, посвященные удалению гиromитрина из грибов, показали, что после пятиминутного кипячения в избытке воды (по объему более 6 к 1 и при pH 7,8, т. е. с небольшой добавкой соды) содержание гиromитрина в строчках резко снижается и остается далее почти неизменным на уровне 0,002 %. Аналогично при длительной (2–6 месяцев) сушке: в этом случае гиromитрин полностью разрушается, и строчки можно безо всякой опаски употреблять в пищу. А поскольку строчки по вкусу очень близки к сморчкам, то все рецепты, годные для сморчков, подходят и для строчков, которые предварительно надо лишь обезопасить отвариванием.

Единственное, из-за чего предварительная кулинарная обработка (отваривание) может быть рекомендована для сморчков — это тот факт, что в России многие грибники часто путают строчки со сморчками, называют строчки сморчками, и наоборот, собирают все эти грибы в одну и ту же тару и продают на рынке строчки под видом «сморчков». Как сказал мне один знакомый из СЭС, именно в связи с этим сморчок, как и строчок, также рассматривается санитарными врачами в России как «условно-съедобный гриб» и проходит по тем же правилам и рекомендациям.

Как же отличить сморчки от сморчковых шапочек, а те и другие — от строчков? На самом деле это очень просто. Если шляпка гриба представляет собой некое округлое подобие мозга, т. е. состоит из переплетающихся извилин, и при этом она составляет одно целое с ножкой (это хорошо видно на срезе, заодно вместе с извилистыми внутренними полостями) и прирастает к ней краями, то перед вами *строчок*. Если же шляпка состоит не из извилин, а покрыта округлыми или вытянутыми ямками-углублениями, четко

ограниченными острыми краями, или прирастает к ножке только своей верхушкой, оставляя края свободными, то перед вами *сморчок* или *сморчковая шапочка*. Шляпка сморчков может быть округлой, как у строчков, но чаще — широко- или узкокониическая, с суженной или даже заостренной верхушкой. Сморчковые шапочки отличаются от сморчков тем, что у сморчков края шляпки прирастают к ножке, а у шапочек она крепится к ножке только своей верхушкой, края ее свободные.

Сморчковые шапочки у нас всего два вида, и отличить их легко. Шляпки сморчковой шапочки конической — мелкие гладкие колпачки на длинной ножке, а у сморчковой шапочки богемской шляпка крупная, с вертикальными складками и жилками.

Разные виды сморчков отличить друг от друга простому грибнику бывает очень сложно, поскольку различия эти не постоянны и могут перекрываться. К тому же часто несколько видов сморчков растут в одном и том же месте, вперемешку. В России растет не менее восьми видов сморчков.

Самые простой для отличения — сморчок полусвободный. Его шляпка только в верхней половине прирастает к ножке, а дальше расходится в стороны свободно, как у сморчковой шапочки.

Не вызывает трудностей в узнавании и самый большой из российских сморчков — сморчок степной, он самый «мозговидный» из всех, достаточно крупный и растет преимущественно не в лесах, а на открытых лесостепных и степных пространствах, в южных регионах. Поскольку гриб живет в своеобразных условиях, он настоящий эфемер: плодовые тела степного сморчка развиваются очень быстро и живут всего 5–7 дней, что для обычных «долгоиграющих» сморчков очень мало. В годы с влажной зимой и влажной и теплой весной иногда образует «ведьмины круги» из 15–20 плодовых тел, диаметр таких кругов достигает 7–8 м. В условиях засушливых весен плодовые тела не появляются по несколько лет подряд. Этот гриб включен в Красную книгу Калмыкии, а также Ростовской, Саратовской и Волгоградской областей. Степной сморчок очень вкусен. Сушеные грибы этого вида пахнут довольно необычно — их аромат представляет собой смесь запахов сушеных сморчков и белого гриба.

Широко упоминаемый ранее в литературе сморчок конический (*Morchella conica*) сейчас «расформирован» по 5 или 6 разным видам сморчков и больше не существует<sup>1</sup>. Сморчок деликатесный внешне надежно отличается только трехмиллиметровой и более белой стерильной границей между ножкой и краем приросшей к ней шляпки. Сморчок садовый обладает ширококонической до округлой формой шляпки, и он несколько темнее очень похожего на него золотисто-соломенного сморчка съедобного, одного из самых распространенных наших сморчков. Такой же светлой, но уже более или менее круглой шляпкой обладает редкий сморчок дюнный<sup>2</sup>. А вот очень крупный сморчок толстоногий, сообразно названию, обычно действительно обладает здоровенной, высокой и толстой ножкой. В лесах Сибири и Дальнего Востока часто попадаются еще неидентифицированные пока сморчки (да и строчки), относящиеся к североамериканской флоре. Эти грибы ждут своих исследователей.

Искать сморчки (*Morchella*) и сморчковые шапочки (*Verpa*) обычно трудно до первой находки. Сначала неопытный весенний грибник не может угадать со сроками — когда лучше идти на сборы, потом — с местом (то ли на опушку, то ли в овраг, а может быть,

<sup>1</sup> В основном его «распределили» между сморчками съедобным (*Morchella esculenta*), высоким (*Morchella elata*) и обыкновенным (*Morchella vulgaris*). Плодовые тела этих трех видов очень вариабельны, у каждого из этих грибов есть формы с высокими шляпками, которые все вместе отчасти раньше и называли сморчком коническим.

<sup>2</sup> Сморчок дюнный (*Morchella dunensis*) встречается по всей центральной и северной лесной зоне европейской части, на северных морских побережьях, всюду очень редко. Может расти на прибрежных песчаных дюнах, иногда даже в зоне прибойных брызг.

на гарь или на вырубку?..), потом не видит сами грибы, буквально встав на них сапогами, потому что уж больно вид непривычный, нет такого архетипа в голове, ни на что не похоже, не воспринимается сходо, как грибы. К тому же сморчки, растущие в травянистых лесах, отлично «маскируются» в прошлогодней сухой траве, шляпки их на таких местах обычно более светлые (это характерно для лиственных и смешанных лесов), и нужно быть очень внимательным. Найдя один гриб, надо неспешно обыскать все вокруг. Нелишне бывает по обобранному месту пройти еще разок, но с другой стороны, чтобы поменять точку обзора. Сбор сморчков и сморчковых шапочек по заросшим травой местам достаточно труден и требует опыта и определенного навыка. Другое дело — сбор сморчков на относительно свежих вырубках или гарях, или в сосняках и ельниках. Здесь грибы растут достаточно открыто, они более темного цвета. Часто старые сосновые шишки заставляют порой даже опытного грибника принять их издали за россыпь молодых сморчков. Полезно обследовать кучи старого хвороста, обычно сморчки любят такие места. Любители свеженарушенной почвы, сморчки с огромной охотой и в изобилии растут на свежих земляных отвалах лесных противопожарных рвов, грядах новых лесопосадок и обочинам свежепроложенных грунтовых дорог.

Сморчковые шапочки появляются обычно немного раньше классических сморчков. Они предпочитают светлые лиственные и смешанные хорошо увлажненные леса, любят селиться в низинах, по берегам рек и ручьев, в пойменных лесах, в кустарниках и лесополосах. Увлажненность — очень важный фактор для шапочек. При резком поднятии температуры и подсыхании почвы они останавливают свое развитие и не растут больше, даже если через какое-то время пройдут дожди. Шапочка богемская существенно крупнее шапочки конической, встречается гораздо чаще, местами массово, служит одним из основных промысловых весенних грибов наравне со сморчками. Массово заготавливается в целом ряде западных и восточных регионов России.

Если обратиться к фенологии, или, говоря по-народному, к приметам, то сморчки, любители уже довольно теплой части весны, более или менее надежно устраивают массовое плодоношение по окончании сезона весенней охоты, что примерно совпадает с образованием на осинах «сережек».

Сморчки неплохо хранятся, и везти их домой из леса можно не спеша, да и в холодильнике подержать день-другой, если руки не доходят (червивых сморчков не бывает). К тому же весна на улице, прохладно еще, так что можно и на балконе выложить, если он от прямого солнца не слишком нагревается.

Основные строчки (*Gyromitra*), которые собираются населением — это строчки съедобный, гигантский и осенний (есть и ряд других видов, но они редки и, к тому же, как правило, смешиваются в сборах с тремя «главными» видами, поэтому из практических соображений и экономии места рассматривать их мы не будем). Гигантский строчок безопасен, а вот съедобный и осенний строчки требуют либо обязательного предварительного отваривания со сливом отвара, либо длительной сушки, так как содержат гиромитрин, яд, обладающий гемолитическим действием. Длительная сушка означает не то, что гриб надо сушить несколько месяцев, а то, что, высушив его, строчки следует убрать на хранение на 2–6 месяцев, т. е. на период, в течение которого яд распадется, и употреблять только после этого срока. Собирают и родственные строчкам лопастники (*Helvella*), которые растут в лесах летом и осенью. О них мы поговорим ниже.

**СМОРЧОК ВЫСОКИЙ** (*Morchella elata*) селится в лиственных и хвойных, особенно пойменных (осинники, ольшаники) лесах (в том числе и в горных), в парках, на влажной перегнойной почве (но любит и песчаную, а также нарушенную — обочины дорог, склоны канав и оврагов, кострища), на вырубках, опушках, просеках, вдоль дорог, среди кустарников, часто в заброшенных яблоневых садах, в огородах и на газонах; иногда обильно вырастает на гарях. Шляпка до 3 см в диаметре и до 10 см высотой, округло-



удлиненно- или остро-коническая, серо-бурая, серо-зеленая, черно-бурая, по краям сросшаяся с ножкой, поверхность ребристо-ячеистая, с вытянутыми ромбоидальными ячейками, отделенными друг от друга темноокрашенными перегородками. Мякоть восковидная, ломкая, беловатая, в сыром виде без особого запаха и вкуса. Плодовое тело развивается медленно (до двух недель) и долго сохраняется свежим. Ножка 2—5×1,5—3 см, белая или желтоватая, цилиндрическая, внутри полая (составляет единую полость со шляпкой), светло-буроватая или желтоватая. Распространен по всей лесной зоне кроме Крайнего Севера. Плодоносит с конца марта (в случае теплой ранней весны) до начала июня. Массовый урожай дает в годы с затяжной и прохладной весной с обильными осадками, в конце апреля — начале мая. Используется свежим и для сушки.

**СМОРЧОК ДЕЛИКАТЕСНЫЙ** (*Morchella deliciosa*) растет в лиственных и хвойных лесах, в парках, на влажной почве, на вырубках, опушках, просеках, вдоль дорог, в садах. Нередко образует смешанные колонии со сморчком высоким. Шляпка до 5 см в диаметре и до 10 см высотой, ширококоническая, иногда почти округлая, серо-бурая, серо-зеленая, черно- или оливково-бурая, по краям сросшаяся с ножкой, но не непосредственно, а через стерильную зону белую шириной 3—5 мм, представляющую собой как бы продолжение ножки. Поверхность ребристо-ячеистая, с вытянутыми ромбоидальными ячейками, более широкими и открытыми, чем у сморчка конического, и более светлыми, желтоватыми внутри, отделенными друг от друга темноокрашенными перегородками. Мякоть восковидная, ломкая, беловатая, в сыром виде без особого запаха и вкуса. Ножка относительно короткая, 2—4×1—2 см, белая или желтоватая, цилиндрическая, внутри полая, кремового цвета. Распространен по всей лесной зоне европейской части кроме Крайнего Севера. Плодоносит с конца марта (в случае теплой ранней весны) до середины июня. Используется свежим и для сушки.

**СМОРЧОК СЪЕДОБНЫЙ**, или **ОБЫКНОВЕННЫЙ** (*Morchella esculenta*) растет в лесах различного типа, на перегнойной почве, часто на пожарищах, песчаных и мшистых местах, на опушках леса, в междурядьях посадок, вдоль дорог, канав, на вырубках; в лесостепной зоне любит осинники и тополя. Шляпка 5—8 см высотой, до 8 см в поперечнике, желто-охристая, желто-бурая или желтовато-коричневая, желтовато-серо-бурая, но всегда с выраженным желтым компонентом в окраске (при подсыхании или с возрастом темнеет), обычно округло-яйцевидной формы, полая и по краю сросшаяся с ножкой, поверхность извилисто-складчатая, ячеистая. Ячейки округло-неправильной формы или многоугольные, расположены хаотически (не вертикальными рядами, как у сморчков конического и деликатесного). Мякоть восковидная, белая, нежная, ломкая, с приятным запахом и вкусом. Ножка 3—9×1—3 см, полая, цилиндрическая, снизу немного расширенная, беловатая, желтоватая или буроватая, часто с продольными бороздками у основания. Плодоносит с апреля (в теплые годы с конца марта) до начала июня (в холодные — до середины июня), иногда теплой осенью проскакивает вторым слоем в конце сентября-октябре. Распространен по всей лесной зоне кроме Крайнего Севера. Используется свежим и для сушки.

В западных регионах нашей страны растет близкий к нему *сморчок пражский* (*Morchella pragensis*), отличающийся в основном микроскопическими признаками.

**СМОРЧОК САДОВЫЙ** (*Morchella hortensis*) растет в лесах различного типа на перегнойной почве (часто на возвышениях), среди культурных (сельскохозяйственных) ландшафтов, в садах. Шляпка 4—7 см высотой, 3—5 см в поперечнике, коричневатая, серо-коричневая, оливково-коричневая, серо-бурая, но всегда без выраженного желтого компонента в окраске, округло-яйцевидной формы, иногда почти круглая, полая и по краю сросшаяся с ножкой, часто сужающаяся к ножке почти до ширины последней,



поверхность извилисто-складчатая, ячеистая. Ячейки округло-неправильной формы или многоугольные, относительно неглубокие, расположены хаотически (не вертикальными рядами, как у сморчков конического и деликатесного) или неясно вертикальными рядами. Мякоть восковидная, белая, нежная, ломкая, с приятным запахом и вкусом. Ножка относительно короткая, 3–5×0,8–2 см, полая, цилиндрическая, кремовая или беловатая. Распространен по всей лесной зоне европейской части России кроме Крайнего Севера. Плодоносит с апреля до начала июня, обильных урожаев не дает. Используется свежим и для сушки.

**СМОРЧОК ТОЛСТОНОГИЙ** (*Morchella crassipes*) селится в лиственных и смешанных лесах, в том числе и горных, обычно с участием граба, клена, ясеня, липы и тополя, в садах, нередко на прошлогодних гарях. Самый высокий из наших сморчков, может достигать в высоту 30 и более см. Шляпка до 12 см высотой, до 10 см в поперечнике, желтовато-серая до коричневатой, широкояйцевидная или овальная, до цилиндрическо-конической, с оливково-коричневыми неправильными угловатыми глубокими выемками до 1,5 см глубиной, край приросший к ножке. Края «ячеек» красновато-коричневые. Мякоть восковидная, белая, нежная, ломкая, с приятным запахом и вкусом. Ножка 8–20×4–8 см, полая, утолщенная и в верхней, и в нижней части, желтовато-белая, холмистая, складчатая, с продольными неровными бороздками, ломкая, белая до темно-кремовой, часто с неровными красновато-коричневыми пятнами. Распространен в средней и лесостепной зонах, в лесистых предгорьях и горных лесах южной части России, на богатой почве, часто среди мхов. Всюду редко. Плодоносит с апреля до начала июня. Используется свежим и для сушки.

**СМОРЧОК СТЕПНОЙ** (*Morchella steppicola*) растет большими группами в лесостепях и степях, предпочитает целинные степи с умеренным выпасом, разреженные лесополосы. По всей видимости, способен вступать в дополнительные симбиотические отношения с кустарниками из семейства *Rosaceae*. Шляпка до 15 см в поперечнике и высотой, от округло-яйцевидной до шаровидной, с ячеистой поверхностью, грязно-буроватая, буровато-серая, серо-коричневая, при высыхании желтоватая, полая, сросшаяся с ножкой. Ячейки глубокие, неправильно прямоугольной формы, очень узкие, извилистые, с перемычками, бугорчатые по краю. Степной сморчок — самый массивный из наших сморчков. Его плодовые тела могут достигать в высоту и в поперечнике 25 см и массы до 2,5 кг. Ножка 4–10×4–8 см, толстая, широкая, относительно короткая, морщинистая, серо-белая, сначала плотная, при разрастании — с несколькими полостями. Распространен в европейской части в регионах с засушливым климатом — Крым, Калмыкия, Ростовская, Саратовская и Волгоградская области. Плодоносит в зависимости от погоды текущего сезона с марта до середины мая. В отличие от прочих сморчков, «проскакивает» очень быстро, проявляя характерные для обитателей пустынь черты эфемерности, за 1–2 недели. Растет обильно, большими группами. Используется свежим и для сушки. Аромат степного сморчка — наилучший из всех сморчковых грибов. Он сочетает в себе запах сушеного сморчка и сушеного боровика. Недаром местные жители называют его «степным белым грибом».

**СМОРЧОК ПОЛУСВОБОДНЫЙ** (*Morchella semilibera*) населяет светлые лиственные и смешанные леса, рощи, малопосещаемые парки и сады, на опушках, полянах, в окружении осин, лип, дубов, берез и других лиственных деревьев. Часто появляется среди высоких трав. Шляпка 2–4×1,5–3 см, желтовато- или оливково-коричневая до чисто-коричневой, конусовидная, обычно выглядит небольшой по сравнению с ножкой, с крупными нерегулярными довольно глубокими ромбовидными серовато-коричневыми ячейками (5–10×2–5 мм). Вертикальные складки темно-коричневые, острые,

почти параллельные, горизонтальные — низкие, почти одноцветные со впадинами. Шляпка приросшая к ножке только в верхней и средней частях, края ее расположены свободно, как у сморчковых шапочек. Ножка 2—12×1—3 см, полая, беловатая или кремовая, тонкозернистая, к основанию слегка расширяющаяся, у самого основания всегда ямчато-бугорчатая, складчатая. Распространен в средней и южной лесной зоне, повсеместно, но всюду не очень часто, хотя местами достаточно обильно. Плодоносит с апреля до начала июня. Используется свежим и для сушки.

**СМОРЧКОВАЯ ШАПОЧКА БОГЕМСКАЯ** (*Verpa bohemica*) населяет светлые лиственные и смешанные сырые леса, обязательно рядом с липами, осинами или березами, большими группами. Чаше встречается в низинах, любит вырастать вдоль ручьев, канав и ям с водой. Шляпка 1—5×1—4 см, колокольчатая, наперстковидная или коническая, свободная (в отличие от сморчков, прирастает к ножке только на самой верхушке); у молодых грибов край шляпки прижат к ножке, у зрелых обычно отогнут в сторону. Цвет от бурого и темно-коричневого (у молодых) до желтовато-охристого и даже желтого (у зрелых грибов). Поверхность шляпки морщинистая, покрытая множеством мелких извилистых продольных складок, иногда ветвящихся. Снизу шляпка гладкая, более светлая, со множеством беловатых прожилок. Мякоть светлая, очень ломкая и тонкая, восковидная, у свежих грибов с запахом сырости и без особого вкуса. Ножка 6—15×1,5—3 см, длинная, цилиндрическая, гладкая, обычно изогнутая, часто сплюснутая с боков, сперва цельная, затем полая, бело-желтоватая, позже охряная, с мелким мучнистым налетом, сильно увеличивается с возрастом. Массовый гриб, самый распространенный и хорошо известный населению среди всех сморчковых грибов, распространена по всей лесной зоне кроме Крайнего Севера, местами очень обильна. Плодоносит с апреля до начала июня. Используется свежей, соленой и для сушки.

**СМОРЧКОВАЯ ШАПОЧКА КОНИЧЕСКАЯ** (*Verpa conica*) населяет лиственные и смешанные сырые леса, на почве, часто в речных долинах и по берегам водоемов, в низинах, под осинами, ивами, березами, нередко в тех же местах, что и шапочка богемская. Шляпка 2—4 см, очень маленькая по сравнению с ножкой, колокольчато-коническая, поверхность покрыта неглубокими морщинками, но нередко почти гладкая и как бы смятая, неясно бугорчатая (на верхушке обычно имеется вмятина), цвет желто-коричневый, красновато-буро-коричневый, шоколадный. Внутренняя поверхность шляпки от темно-кремовой до светло-коричневатой. Край шляпки свободный, часто с хорошо выраженным валиком-кантом. Мякоть светлая, очень хрупкая и тонкая, восковидная, у свежих грибов с запахом сырости и без особого вкуса. Ножка 6—20×0,8—2 см, длинная, цилиндрическая, гладкая, часто изогнутая и сплюснутая с боков, сперва цельная, затем полая, ломкая, сперва кремово-белая или бело-желтоватая, позже желтоватая до желто-бежевой, с мелким мучнистым налетом. Распространена по всей умеренной лесной зоне, всюду довольно редко, обычно больших урожаев не дает. Плодоносит в апреле-мае. Используется свежей, соленой и для сушки.

**СТРОЧОК ГИГАНТСКИЙ** (*Gyromitra gigas*) населяет лиственные и хвойные леса с участием березы, растет на песчаных богатых гумусом почвах, изредка на гниющем березовом валеже. Если вы хотите набрать безопасных строчков гигантских, идите в травянистые леса с большим количеством березового валежа — это их излюбленные места, где они массово растут вдоль старых упавших стволов. Плодовое тело очень крупное, 5—15 см высотой, до 30 см в поперечнике и весом до 500 г. Шляпка бесформенная, мозговидная, с волнисто-складчатой поверхностью, светло-бурая или охряно-бурая, почти полностью приросшая к ножке. Мякоть белая или сероватая, без особого вкуса и запаха. Ножка 3—6×6—10 см, беловатая, внизу грязно-белая, водянистая, полая. Распространен

по всей умеренной лесной зоне, в зависимости от региона и погоды текущего сезона плодоносит с конца марта до середины июня, всегда обильно. Может выдавать от одной до трех «волн». Желательно предварительное отваривание. Используется свежим, сушеным и для маринования. Требуется тщательной предварительной обработки, так как часто извилины и полости этого гриба бывают густо населены слизнями, улитками, многоножками, жуками, муравьями и прочей лесной фауной, требующей изгнания. Обычно это достаточно эффективно решается разрезанием пополам с последующим получасовым вымачиванием в большом объеме теплой подсоленной воды.

**СТРОЧОК СЪЕДОБНЫЙ, или ОБЫКНОВЕННЫЙ** (*Gyromitra esculenta*) населяет лиственные и хвойные леса, растет на песчаной почве, у опушек леса, с большой охотой появляется на вырубках, вдоль дорог, в молодых посадках, на гарях. Плодовое тело до 15 см в диаметре. Шляпка неправильно-округлая или угловатая, внутри полая, глубоко морщинистая (мозговидная), светло-коричнево-бурая до темно-коричневой. Мякоть белая, восковидная, тонкая, очень ломкая, со своеобразным запахом, без особого вкуса. Ножка 3—6×1,5—3 см, беловатая или сероватая, полая, к основанию суженная. Распространен по всей лесной зоне кроме Крайнего Севера. Плодоносит с конца марта по начало июня. Необходимо предварительное отваривание со сливом отвара (10—15 минут). В случае сушки высушенные грибы до употребления в пищу нужно выдержать около двух месяцев. Используется свежим и для сушки. Некоторую реальную угрозу обыкновенный строчок представляет только в самых западных регионах нашей страны, во всех остальных местностях он традиционно употребляется населением в пищу без предварительного отваривания без зарегистрированных случаев отравлений. Однако на всякий случай все-таки лучше подстраховаться.

От строчка гигантского отличается гораздо более темной шляпкой и, как правило, существенно меньшими размерами. От редкого *строчка пучкового* (*Gyromitra fastigiata*) отличается более темной и более «мозговидной» шляпкой с не столь откровенно неприросшими к ножке краями.

**СТРОЧОК ОСЕННИЙ** (*Gyromitra infula*) населяет сыроватые сосновые и сосново-березовые леса, растет по обочинам дорог, на опушках, на вырубках, растет небольшими группами или одиночно. Шляпка 5—6×7—12 см, очень характерной формы — седловидно-лопастная, с 2—4 вершинами, каштаново-бурая. Лопастии по краю сросшиеся. Ножка 4—10×1,5—3 см, цилиндрическая, беловатая или слегка розоватая, полая. Распространен по всей умеренной лесной зоне. Сообразно названию, плодоносит с сентября до начала ноября, выдерживает первые заморозки и первый снег. Необходимо предварительное отваривание со сливом отвара. Используется свежим.

\* \* \*

Сморчки и строчки и заготавливают впрок, и готовят из них вкусные блюда.

Основной способ заготовки сморчков, сморчковых шапочек и строчков — это сушка. Мыть эти грибы перед сушкой нельзя<sup>1</sup>, надо только почистить и отряхнуть их и обрезать основание ножки; самые крупные строчки можно разрезать вдоль пополам. По североамериканским и общеевропейским стандартам наиболее высокосортными считаются крупные сморчки с коротко (не более 1 см от края шляпки) обрезанными ножками. Самыми дорогими являются здоровенные сушеные сморчки с совершенно целыми шляпками и вообще без ножек, т. е. такие, которые после размачивания можно наполнить фаршем на манер болгарских сладких перцев и запечь.

<sup>1</sup> Иногда особо загрязненные грибы все-таки приходится промывать, а затем быстро просушивать продувкой с помощью мощного фена, например строительного.

Сушат сморчки и строчки обязательно при невысокой температуре (40–60 °С), в идеале — в дегидрататоре или воздушно-конвекционной сушилке для овощей и грибов; как вариант — на открытом воздухе на солнце. Сморчки нельзя сушить в русской печи, так как они быстро запариваются, а под конец сушки подгорают и утрачивают свои ценные качества, точно так же они ведут себя и при сушке в духовке. Если нет электрической сушилки, лучше всего сперва проявить их на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении, предварительно нанизав на нитку или разложив на решетках, а затем окончательно досушивать на солнце, над горячей плитой, на печи или около нее. При таком способе сушки сморчки и строчки сохраняют свой аромат и вкусовые качества наилучшим образом. Надо иметь в виду, что сморчки и шапочки в сушеном несравнимо ароматнее строчков, которые часто вообще почти не пахнут.

Не надо забывать, что строчки, сморчки и сморчковые шапочки — чемпионы по усушиванию. После окончания процесса их масса уменьшается в 10–15 раз. Также следует иметь в виду, что будучи высушенными, эти грибы очень гигроскопичны и легко впитывают влагу, поэтому хранить их нужно в бумажных пакетах или картонных коробках в сухом месте, иначе они могут отсыреть и заплесневеть. Из сушеных сморчков и строчков можно приготовить грибной порошок, который станет отличным натуральным ароматизатором (приправой) для различных блюд.

Помимо сушки, сморчки и строчки иногда маринуют, а строчки — замораживают с предварительным отвариванием, жаркой или тушением. При всех этих вариантах заготовки грибы нужно тщательно промыть, что не всегда просто, так как их складки и полости часто изобилуют насекомыми и другими лесными жителями, а также (особенно строчки) — песком. Чистка сморчков и строчков имеет свои особенности. Лучше всего налить в ведро или тазик воды, куда следует складывать грибы с очищенными или отрезанными ножками. Если чистить ножку от земли и песка лень (особенно у строчков) — обрезайте ее, не жалея, иначе впоследствии песок будет неприятно скрипеть на зубах, так как водой он с ножки не смывается. Будучи брошенными в воду, грибы слегка набухнут, и вымыть из многочисленных ячеек и складок шляпки различный лесной мусор, а также слизняков, улиток и песок станет гораздо легче. Очищенные грибы можно оставить на час-другой в воде (изредка помешивая). Тогда незамеченные улитки выползут на грибы или свалятся на дно тазика. Окончательно промытые грибы можно прополоскать и переложить в другую посуду с водой, вынимая их двумя руками. Промыть, помешивая, еще раз и снова переложить в чистую воду. Повторяйте эту операцию до тех пор, пока не будет осадка (две-три смены воды), тогда вы сможете получить идеально чистые грибы. Часто строчки настолько загрязнены песком, что окончательно отмыть его можно только после отваривания.

Сморчки и строчки хорошо хранить замороженными. При шоковой заморозке они сохраняют форму, цвет и вкус, но даже при таких идеальных условиях хранения строчки (именно строчки, а не сморчки) могут начать горчить. Чтобы этого избежать, грибы надо предварительно отварить в подсоленной воде, а еще лучше — обжарить на сливочном масле. В таком виде сморчки и строчки будут самыми вкусными после размораживания.

Сморчки наиболее вкусны в тушеном и фаршированном<sup>1</sup> виде или в соусах и подливках. Соусы из сморчков, особенно знаменитый соус *морель*<sup>2</sup> — гордость многих

<sup>1</sup> Тушеные сморчки — европейская классика, тогда как фаршированные сморчки — классическое американское блюдо.

<sup>2</sup> Традиционный соус *морель* делается так. Нужно взять хорошо промытые и просушенные тонко порезанные сморчки (600–700 г) и обжарить их в сливочном масле (3–4 ст. л.) на среднем огне. Добавить немного измельченного лука-шалота (3–4 ст. л.; ни в коем случае не репчатого; чеснок, лавровый лист и прочие приправы также противопоказаны). Как только масло впитается, влить сухое вино (1 стакан). Продолжать подогревать на медленном огне, пока количество жидкости заметно не уменьшится. Теперь добавить мускатный орех и сливки (200 мл; как вариант: говяжий бульон, а затем растертые желтки с каплей сахара), тушить до загустения и в конце добавить несколько капель трюфельного масла.



отмеченных мишленовскими звездами ресторанов, а в европейских поваренных книгах «motel mushroom recipes» часто находятся в разделе блюд торжественных обедов. Также их жарят, используют в супах, как начинки для выпечки и фарши для мясных и рыбных блюд и блюд из птицы. Вкус их сильный, устойчивый, они не боятся переварки или пережарки, испортить сморчки довольно трудно. Между тем вкус и аромат сморчков нежнее и ровнее, чем у тех же трюфелей, которые, по сравнению со сморчками, на мой вкус, кажутся скорее какой-то сильной приправой, чем грибами. Сушеные сморчки, которые размочили, по вкусу отличаются от свежих в том же плане, как сушеные боровики отличаются от свежих собратьев. Сморчковые шапочки и по вкусу, и в готовке совершенно сморчкам идентичны. Правда, нафаршировать сморчковую шапочку коническую (как и сморчок полусвободный) вам не удастся, больно шляпка мала. Кстати, на сушеных сморчках и шапочках получают отменные настойки и дистилляты.

Ниже я приведу рецепты в основном для сморчков и сморчковых шапочек, но строчки (как размоченные сушеные, так и свежие отваренные) также могут быть «прогнаны» по всем сморчковым рецептам.

## РЕЦЕПТЫ

### ЗАГОТОВКИ

#### Строчки солено-отварные

Подготовленные грибы отварить дважды по 10 минут (с момента закипания), каждый раз сливая отвар, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Строчки гигантские можно отварить один раз 5–10 минут, чтобы убрать возможную легкую горчинку. Готовые грибы залить достаточным количеством воды (чтобы полностью их покрывала), добавить соль и пряности и варить около 10 минут на медленном огне. Горячие грибы вместе с отваром разложить по банкам, закрыть (негерметично) и хранить в сухом прохладном месте.

Аналогично можно приготовить сморчки и сморчковые шапочки, но тогда их не нужно предварительно отваривать, а только окатить кипятком и еще раз тщательно промыть, после чего варить в солевом растворе с добавлением черного перца и лаврового листа.

При желании и в строчки, и в сморчки можно добавить резаный чеснок и соленый укроп

*На 1 кг сырых строчков: вода — по необходимости, соль — 3 ч. л., черный перец (горошком) — 30 шт., лавровый лист — 6 шт.*

#### Сморчки, сморчковые шапочки или строчки натуральные

Очищенные и промытые сморчки или строчки отварить в течение 8–10 минут в кипящей воде с добавлением соли и лимонной кислоты. Затем грибы откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой, уложить в стеклянные банки и залить горячим раствором поваренной соли. Банки закрыть крышками и пастеризовать: 0,5-литровые — 30 минут, литровые — 40 минут.

*Грибы — сколько имеется.*

*Для отваривания (на 1 л воды): соль — 20 г, лимонная кислота — 5 г*

*Рассол для заливки (на 1 л воды): соль — 10–20 г.*

#### Сморчки или сморчковые шапочки маринованные (заливка маринадом)

Грибы отмочить и промыть, отварить в подсоленной воде 10 минут. Пока сморчки варятся, приготовить маринад. В кастрюлю с 2 стаканами воды добавить соль, сахар и пряности, а также лимонную кислоту. Маринад кипятить на медленном огне полчаса, затем охладить и добавить уксус. Грибы разложить по банкам, залить маринадом, закрыть (негерметично) и хранить в сухом прохладном месте.



Как вариант вместо обычного уксуса можно использовать яблочный или добавить в грибы 1–2 ст. л. французской горчицы (уже после того, как залили сморчки маринадом).

*На 1 кг отваренных сморчков или шапочек: уксус (6 %) — 3 ст. л., соль — 1 ч. л., сахар — 1 ст. л., лимонная кислота — 1/3 ч. л., черный перец (горошком) — 20 шт., лавровый лист — 6 шт., корица и гвоздика — по вкусу.*

### **Сморчки или сморчковые шапочки маринованные (варка в маринаде)**

В кастрюлю налить воду и уксус, добавить соль, довести смесь до кипения и выложить промытые грибы. Варить на слабом огне, периодически помешивая. После закипания варка продолжается до тех пор, пока маринад не станет светлым, а на его поверхности перестанет образовываться пена, и грибы осядут на дно кастрюли. За 2–3 минуты до окончания варки добавить сахар и пряности. После остывания разложить сморчки по банкам, долить маринадом и прикрыть крышками.

*На 1 кг сырых сморчков: вода — 70 мл, уксус (6–8 %) — 130 мл, соль грубого помола — 1 ст. л., сахар — 1 ч. л., лавровый лист, черный и душистый перец (горошком), гвоздика, укроп, хрен, чеснок и т. д. — по вкусу.*

### **Строчки маринованные (заливка маринадом)**

Подготовленные грибы отварить дважды по 10 минут, каждый раз сливая отвар, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Приготовить маринад. В кастрюлю с 2 стаканами воды добавить соль, сахар и пряности. Маринад кипятить на медленном огне полчаса, затем охладить и добавить яблочный и бальзамический уксус. Грибы разложить по банкам, залить маринадом, закрыть (негерметично) и хранить в сухом прохладном месте.

*На 1 кг сырых строчков: вода — 2 стакана, яблочный уксус (6 %) — 1,5 ст. л., бальзамический уксус (6 %) — 1,5 ст. л., соль — 1,5 ч. л., сахар — 2 ст. л., черный перец (горошком) — 30 шт., лавровый лист — 6 шт., корица, гвоздика и семена укропа, кориандра и горчицы — по вкусу.*

### **Сморчки или сморчковые шапочки, маринованные с папоротником**

Свежесобранные побеги папоротника-орляка промыть в проточной воде, нарезать небольшими кусочками (5–6 см), сложить в емкость и залить кипятком. Остывшую воду слить и снова залить нарезанные побеги кипятком, повторяя эту процедуру 4–5 раз. Сморчки или сморчковые шапочки очистить, промыть и проварить 5–10 минут (отвар сохранить!), после чего вынуть шумовкой. На отваре грибов приготовить маринад. В отвар добавить соль, сахар и пряности и варить при слабом кипении около 20 минут. По окончании варки влить уксус. Уложить слоями папоротник и грибы в банки, залить горячим маринадом и закрыть банки крышками (не герметично). Смесь будет готова через 2–3 недели.

Свежие сморчки можно заменить предварительно отмоченными сушеными, тогда готовый продукт получится еще ароматнее.

*Подготовленные папоротник и отваренные сморчки — в равных объемах; маринад (на 1 л отвара): соль — 2 ст. л., сахар — 1 ст. л., уксусная эссенция — 1 ч. л., лавровый лист, черный и душистый перец (горошек), гвоздика и семена укропа — по вкусу.*

### **Сморчки или строчки тушеные**

Подготовленные грибы (сморчки и сморчковые шапочки — свежими, строчки — после предварительного отваривания со сливом отвара), тушить в кастрюле или глубокой сковороде около 30 минут с добавлением сливочного масла, лука и соли. Когда грибы пустят сок, тушение прекратить. Горячие грибы разложить в подготовленные стеклянные банки, залить соусом от тушения, пастеризовать на водяной бане около 30 минут и закатать.

*На 700 г грибов: сливочное масло — 100 г, репчатый лук — 50 г, соль — 20 г.*

### **Начинка для блинчиков и пирогов из сморчков, сморчковых шапочек или строчков**

Грибы почистить, промыть и отварить в слегка подсоленной воде 10 минут. Отвар слить (строчки) или использовать для супа (сморчки и шапочки). Грибы откинуть на дуршлаг и промыть под проточной

водой; дать воде стечь. Грибы выложить на сковороду вместе с мелко нарезанным луком и жарить на сливочном масле до золотистого цвета лука; добавить соль и молотый черный перец. Пропустить смесь через мясорубку или измельчить в кухонном комбайне или блендере. По желанию можно добавить мелко нарезанный засолённый укроп. Начинку разделить на порционные брикеты и заморозить. Как вариант, готовую начинку можно плотно уложить в подготовленные стеклянные банки, пастеризовать и закатать.

*На 1 кг отваренных грибов: сливочное масло — 150 г, репчатый лук (крупный) — 3 шт., соль, черный перец и солёный укроп — по вкусу.*

## ПРИПРАВЫ, СОУСЫ, ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

### Морская соль со сморчками и прованскими травами

В морскую соль ввести смесь прованских трав и крупно смолотые сморчки или сморчковые шапочки (сморчки можно частично или полностью заменить черной лисичкой). Хранить порошок в плотно закрывающейся или герметичной стеклянной емкости в темном сухом прохладном помещении. Использовать вместо соли как ароматизирующую приправу для горячих блюд.

*На 6 частей морской соли — 3 части порошка сморчков и 1 часть прованских трав.*

### Соус из сморчков (старинный русский рецепт)

Сморчки очистить от песка и нечистоты, вымыть в воде дочиста, мелко их нашинковать, опустить в солёный кипяток, когда закипят, откинуть на решето, перелить холодной водою, сложить в кастрюлю на чухонское масло<sup>1</sup>, поджарить до готовности. 0,5 ст. л. масла и 0,5 ст. л. муки вскипятить в отдельной кастрюльке, развести 2–3 стаканами бульона, вскипятить раза 2–3, пока не погустеет, положить соли, мускатного ореху, лимонного соку, 50 г сливочного масла или 0,5 стакана сметаны, смешать со сморчками, вскипятить, положить рубленой зеленой петрушки, лимонного сока, подавать с говядиной, телячьей грудинкой и проч.

*Сморчки — 800 г, чухонское масло — 100 г, мука — 0,5 ст. л., соль, мускатный орех, сливочное масло — 1 ст. л. (или 0,5 стакана сметаны), лимон — 1/4, зеленая петрушка.*

### Соус из сморчков со сметаной

Сушеные сморчки замочить с вечера, промыть несколько раз в чистой воде, опустить в солёный кипяток, варить 15 минут, откинуть на решето, дать стечь воде, мелко порезать. Растопить в кастрюле масло, положить туда нарезанные сморчки, прибавить рубленую луковицу, соль, перец и жарить под крышкой, часто мешая, чтобы не пригорели. Для соуса взять 1 ст. л. сливочного масла и столько же муки, растереть, развести бульоном и варить, постоянно помешивая. Когда соус загустеет, положить обжаренные сморчки, влить сметану. Дать прокипеть два раза, посолить, прибавить немного сахара для вкуса, посыпать укропом. Подавать соус к картофельным или рыбным котлетам.

*Сморчки — 600 г, сливочное масло — 100 г, репчатый лук — 1 шт., мука — 1 ст. л., сметана — 1 стакан, бульон — 2 стакана, остальные ингредиенты — по вкусу.*

### Соус из сморчков с мозгами

Сморчки разрезать на 4 части каждый, вымочить в воде 15 минут, сварить до готовности, промыть под краном, мелко нашинковать. Намочить бычий (волово́й) мозг в воде, снять пленочки, смыть кровь, прокипятить 10 минут в 2,5 стаканах воды с зернами красного перца, лавровым листом, уксусом, 1 ч. л. соли. Нарезать кусочками. Затем сделать мучную поджарку из 2 ст. л. муки и 50 г масла. Развести 3 стаканами цельного молока, прокипятить, опустить сморчки, вскипятить, положить 0,5 ч. л. соли, мускатный орех, молотый черный перец, измельченный укроп, мозги и еще раз вскипятить.

<sup>1</sup> В России различали три главных сорта коровьего масла: сливочное (или столовое), чухонское (или сметанное) и топленое (русское масло). Чухонское (его еще называли кухонное) масло получали сбиванием сметаны или кислого неснятого молока. Оно шло на нужды кухни; из него делалось также топленое (русское) масло.

*Сморчки — 300 г, соль — 3 ч. л., мозги (бычьи) — 1 кг, красный перец — 10 зерен, лавровый лист — 1 шт., уксус — 1 ст. л., мука — 2 ст. л., сливочное масло — 50 г, молоко — 3 стакана, соль — 2,5 ст. л., мускатный орех — 1 шт., молотый черный перец — 1/4 ч. л., укроп (зелень) — 1 пучок.*

### **Сморчки, жаренные в масле**

Сморчки нарезать ломтиками, положить в горячую воду и варить 5–10 минут, откинуть на сито и отжать. Заправить солью, перцем, сбрызнуть лимонным соком. Жарить на сливочном масле до образования румяной корочки.

### **Салат «Весенний»**

Лук мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Когда он подсушится и приобретет желтоватый цвет, добавить мелко нарубленный чеснок и предварительно отваренные сморчки. Смесь обжарить, полить половиной соевого соуса и продолжать жарить до выпаривания влаги. Молодые ростки папоротника-орляка отварить в двух водах до полного исчезновения горечи, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Выложить на сковородку с грибами и луком, добавить оставшийся соевый соус, кориандр и перец. Жарить до полного выпаривания влаги. Подавать в горячем или холодном виде.

*Сморчки — 250 г, проростки папоротника — 350 г, репчатый лук — 250 г, чеснок — 2–3 зубчика, соевый соус — 100 мл, молотый красный перец — 5 г, кориандр (целый) — 10 г.*

### **Салат «Цветок папоротника»**

Молодые, свернутые в спираль побеги папоротника отварить на пару (можно использовать маринованные или вымоченные соленые). Картофель промыть, разрезать на несколько частей и отварить в подсоленной воде до готовности (чистить не надо). Готовый картофель остудить. Лук промыть, просушить бумажным полотенцем и измельчить. В большую миску выложить картофель (с кожурой), побеги папоротника, маринованные или свежееобжаренные сморчки или строчки, лук. Приправить салат солью, перцем и оливковым маслом. Добавить кедровые орешки и перемешать.

*Красный картофель (молодой) — 3 шт., молодые побеги папоротника (свежие или консервированные) — 8 шт., сморчки или строчки (маринованные или свежееобжаренные) — 6–7 шт., зеленый лук (перышки) — 4–5, оливковое масло — 4–5 ст. л., кедровые орешки — 2 ст. л., соль и перец — по вкусу.*

### **Горячий лейпцигский винегрет (немецкая кухня)**

Овощи помыть и почистить. Отварить в подсоленной воде морковь, зеленый горошек, зеленые бобы, топинамбур, спаржу, цветную капусту и сморчки до готовности. Затем откинуть овощи и грибы на дуршлаг. В это время обжарить на сковороде 1 ст. л. муки до светло-коричневого оттенка. Затем развести горячим бульоном до нужной консистенции. Добавить в соус рубленую петрушку и хорошо размешать. Отваренные овощи залить приготовленным соусом, довести до кипения и снять с огня. Отваренные яйца, очистив, натереть на терке. Так же натереть сухой белый хлеб. Половину сливочного масла растереть добела. Соединить подготовленные компоненты, добавить соль, сахар и мускатный орех по вкусу. Тщательно перемешать массу. Наполнить раковые спинки приготовленной начинкой, сбрызнуть маслом и отправить в духовку. Запекать спинки до зарумянивания. Тем временем разогреть в сотейнике оставшееся сливочное масло. Добавить панцири от ножек и шеек раков и обжарить 1–2 минуты. Затем влить 2 ст. л. бульона, довести до кипения и, сняв с огня, процедить бульон. Из оставшейся начинки сформовать фрикадельки, выложить их в бульон и довести до кипения. Выложить на блюдо отваренные овощи, поместив в центр головку цветной капусты. Вокруг овощей разложить раковые спинки вперемешку с фрикадельками. Сверху на овощи разложить раковые шейки и ножки. Полив раковым маслом, подать лейпцигский горячий винегрет на стол.

*Горох — 200 г, небольшая морковь — 1 шт., топинамбур — 3–4 шт., спаржа — 100 г, сморчки — 10–12 шт., цветная капуста — 2–3 шт., зеленые бобы — 100 г, мука — 1 ст. л., бульон — по вкусу, петрушка (зелень) — по вкусу, сливочное масло — 400 г, раки — 24 шт., яйца (вареные вкрутую) — 3–4 шт., белый хлеб (подсушенный) — 1 шт., сахар — 1 ч. л., соль, мускатный орех, масло (раковое) — по вкусу.*

## Сморчки в вине

Сморчки промыть и просушить, затем разрезать вдоль пополам, отложить. Измельчить лук и обжарить его на раскаленном масле. Когда лук станет прозрачным и немного мягким, добавить к нему грибы. Через 10 минут добавить вино и тушить до готовности грибов. Сморчки в вине можно добавить к пасте — они отлично сочетаются.

*На 2 порции: свежие сморчки — 3 стакана, сливочное масло — 3 ст. л., лук-шалот — 0,5 стакана, десертное вино — 1 стакан, петрушка и соль — по вкусу.*

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

### Суп полевой со сморчками

Хороший весенний походный суп, если вы запаслись ингредиентами. В казан налить воды, положить куриные крылья, нарезанный картофель, корень петрушки, лук, промытый рис и свежесобранные сморчки. Когда мясо сварится, желтки сваренных вкрутую яиц растереть с маслом, белки и зелень мелко нарубить. Все это добавить в суп, чтобы смешанные с маслом желтки полностью растворились. Подавать со сметаной и мелко нарубленной зеленью. Такой суп можно готовить и без куриных крыльев, заменив их по весу сморчками.

*Куриные крылья — 200 г, свежие сморчки — 200 г, картофель — 50 г, корень петрушки — 20 г, рис — 50 г, яйцо — 2 шт., сливочное масло — 100 г, сметана — 50 г, сушеная или резаная зелень — 1 ст. л., соль — по вкусу.*

### Суп из сморчков на мясном бульоне и вине

Поджарить в кастрюле с маслом мелко нарезанный лук. Когда он будет готов, добавить к нему промытые и отваренные сморчки и слегка поджарить, чтобы удалить из них воду. Потом сморчки посыпать мукой, залить мясным бульоном и вином и кипятить в течение 30 минут. Затем суп процедить через сито. Отдельно растереть крутые яичные желтки со сливками и сливочным маслом. Эту смесь растереть с вареными сморчками, смешать с процеженным супом, прибавить лимонный сок и мускатный орех, вскипятить и подать на стол.

*Сморчки — 500 г, сливочное масло — 100 г, репчатый лук — 2 шт., мука — 2 ст. л., виноградное вино — 0,5 стакана, мясной бульон — 3 л, сливки — 2 ст. л., яичные желтки — 5 шт., лимонный сок, мускатный орех и соль по вкусу.*

### Суп из сморчков с рисом (узбекская кухня)

Сморчки, строчки или сморчковые шапочки очистить, промыть и залить холодной водой. Несколько раз через каждые 15 минут менять воду, при этом промывая грибы. Отмоченные грибы разрезать на мелкие кусочки, опустить в подсоленную кипящую воду и варить. Когда они сварятся, в бульон положить отваренный рис, сливочное масло, растертые яйца и мелко нарезанный укроп.

### Суп-пюре из сморчков

Очищенные и промытые сморчки (не менее 0,5 кг) пропустить через мясорубку, положить в кастрюлю, влить туда же 1 ст. л. масла, положить разрезанную вдоль на 2 половинки морковь, очищенную целую луковицу, закрыть крышкой и тушить 30 минут. Потом влить стакан воды и прокипятить. Отдельно в суповой кастрюле слегка поджарить муку с маслом, затем развести все молоком, стаканом овощного отвара или воды, вскипятить, положить тушеные грибы (морковь и луковицу убрать) и варить 15 минут. Затем суп посолить, заправить маслом и 2 яичными желтками и добавить стакан сливок.

### Луковый суп со сморчками и сырными гренками (французская кухня)

Сморчки промыть, крупно нарезать. Залить 1 стаканом холодной воды, добавить соль и гвоздику. Довести до кипения, варить на слабом огне 5 минут, снять с огня. Лук нарезать полукольцами, обжарить

в масле в кастрюле с толстым дном на маленьком огне, помешивая, 15 минут. Добавить сахар, обжаривать еще 10 минут. Влить херес и готовить, пока не исчезнет запах алкоголя. Добавить куриный бульон, довести до кипения, варить под крышкой на минимальном огне 30 минут. Затем влить содержимое кастрюли с грибами, вынув шумовкой несколько сморчков для гренков. Добавить мускатный орех и соль, довести до кипения и снять с огня. Хлеб поджарить в тостере до румяной корочки, вырезать круглые гренки, посыпать сыром, поверх выложить сморчки и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 4–5 минут. Суп разлить на 4 порции. Подать с горячими гренками.

*Свежие сморчки — 200 г, репчатый лук (большой) — 4 шт., херес — 0,5 стакана, белый хлеб — 4 куска, сыр (твердый) — 100 г, сливочное масло — 4 ст. л., сахар — 2 ст. л., гвоздика (молотая) — 1 щепотка, мускатный орех (молотый) — 1 щепотка, соль — по вкусу.*

### **Солянка из сморчков (немецкая кухня)**

Картофель очистить и разрезать пополам. Цветную капусту разделить на соцветия, спаржу и морковь нарезать. Все вместе тушить в слегка подсоленной воде, добавив сливочное масло и сахар. Сморчки очистить, хорошо промыть, залить холодной водой и довести до кипения. Грибы часто помешивать шумовкой, чтобы осел сок, затем вынуть их, залить чистой водой и варить до готовности. Муку пассеровать на сливочном масле, добавив немного воды, в которой варились овощи. Полученный соус смешать с овощами, грибами, добавить зелень петрушки и еще немного поварить.

*Картофель — 300 г, цветная капуста — 300 г, морковь — 60 г, спаржа — 60 г, сморчки — 300 г, сливочное масло — 30 г, мука — 20 г, сахар — 1 ч. л., петрушка (зелень) и соль — по вкусу.*

### **Суп из курицы с фаршированными сморчками**

Сварить бульон из целой килограммовой курицы, с которой частично снять филе для приготовления фарша. Помимо этого, нужно небольшое количество сливочного масла, мускатный орех, соль, вино, яйцо и мука. Все изрубить и истолочь, включая обрезанные сморчковые ножки. Полученной массой нафаршировать сморчки и сварить грибы до готовности в курином бульоне. Сморчки вынуть, а бульон процедить, заправить маслом и мукой, прокипятить, влить сливки, размешанные с желтками, постепенно довести до кипения и процедить в суповую миску, куда заранее положить фаршированные сморчки.

### **Куриный суп с сушеными сморчками в горшочке**

Сушеные сморчки замочить на 30 минут в кипятке. Свежие шампиньоны промыть, очистить, разрезать на тонкие дольки. Морковь нарезать кубиками. Лук также порезать кубиками. Довести до кипения бульон, положить в него куриную грудку и варить 20 минут. Достать грудку, обсушить бумажным полотенцем и дать ей остыть, затем нарезать кубиками. В бульон сложить сморчки и влить белое вино, варить 20 минут. Затем добавить шампиньоны и морковь. Продолжать держать на среднем огне еще 15–20 минут. Достать грибы с морковью шумовкой. Бульон сохранить. Разогреть духовку до 200 °С. В горшочки для запекания сложить грибы, морковь и лук-порей, добавить курицу, залить бульоном. Посолить и поперчить по вкусу. Из слоеного теста вырезать кружки диаметром больше на 2 см, чем горлышко горшочка. Положить его как крышку и прижать края. Сверху смазать яичным желтком. Поставить горшочки в разогретую духовку на 20 минут. Готовый суп сразу же подавать к столу.

*На 4 порции: сушеные сморчки — 40 г, куриный бульон — 500 мл, куриная грудка — 150 г, лук-порей — 1 стебель, морковь — 1 шт., шампиньоны (крупные) — 8 шт., белое вино — 4 ст. л., готовое слоеное тесто — 250 г, яичный желток — 1 шт., соль — по вкусу.*

### **Суп из молодой индейки (американская кухня)**

Сварить бульон из говяжьих костей. Снять с индейки филе, а остальное мясо разделить и сварить в бульоне. Поджарить сморчки на сливочном масле с мукой, луковицей и зернами перца, затем переложить их в бульон и варить. Отдельно поджарить печенку от индейки, натереть на терке, искрошить филе с почечным телячьим жиром, внести 1 ст. л. сливочного масла, 2 яйца и 3 яичных желтка, сливки, соль, мускатный орех, половину черствой булки — все это обжарить, смешать как фрикадельки и сварить в бульоне. Сморчки, бульон и фрикадельки соединить вместе и подавать.



*Индейка (филе) — 1,2 кг, крупные сморчки — 10–12 шт., репчатый лук — 1 шт., черный перец (горошком) — 5–6 шт., сливочное масло, мука, яйцо — 2 шт., яйцо (желток) — 3 шт., сливки (20 %) — 2–3 ст. л., булка — 0,5 шт., соль и мускатный орех — по вкусу.*

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

### Сморчки во фритюре

Сморчки замочить в холодной воде, промыть и нарезать. Укроп помыть, обсушить и мелко порубить. Выложить грибы во фритюр, посолить, поперчить, посыпать укропом и перемешать. При подаче сморчки сбрызнуть соком лимона и посыпать рубленой зеленью.

*Сморчки — 500 г, подсолнечное масло — 1,5 стакана, лимон — 1 шт., укроп — 1 пучок, соль и перец — по 0,5 ст. л.*

### Рецепт приготовления сморчков от И. С. Тургенева

«Вы берете простой, самый обыкновенный глиняный горшок. Сморчки тоже тщательно отбираете, вымываете их и кладете на салфетку. Оставшаяся в нем вода вытекает, для этого вы сморчки время от времени на салфетке поворачиваете с одного бока на другой. Натираете на терке сыр пармезан, приблизительно на 10 фунтов сморчков 3 фунта пармезана. Затем берете сморчок в левую, а кусок сливочного масла в правую руку и начинаете его натирать маслом, причем ноздри его сплошь наполняете им, так что к концу операции сморчок представляет собой как бы один сплошной кусок сливочного масла, из которого кое-где выглядывают его бока. Когда они все готовы, вы берете несколько корок обыкновенной французской булки и натираете их долькой чеснока. На 10 фунтов сморчков надо израсходовать от одной до двух головок чеснока. Затем намазываете дно и бока горшка сливочным же маслом и слегка посыпаете их толчеными сухарями и укладываете в него один сморчок за другим, причем между ними оставалось некоторое небольшое пространство, так как они должны будут разбухнуть. Проложили один слой — засыпайте его тотчас пармезаном и немного перцем, в это же время кладите осторожно и одну или две корочки булки, натертой чесноком. Проложивши так один слой, вы точно так же прокладываете и второй слой, и третий, и десятый, укладываете все сморчки до самого верха. Можно добавить сверху сметаны. А затем вы все это засыпаете как можно гуще пармезаном, толчеными сухарями и, наконец, обмазываете тестом. В этом виде поднимаете горшок и помещаете его в духовую печь. Там он должен стоять не менее трех часов, и чем больше, тем лучше».

### Сморчки со сливками

Грибы промыть и мелко нарезать. Обжарить лук до золотистой корочки на растительном масле. На другой сковороде на сливочном масле обжарить грибы, добавить к ним готовый лук, а также соль и перец по вкусу. Влить на сковороду сливки, присыпать тертым сыром, перемешать и тушить до готовности. Готовое блюдо украсить зеленью.

*Сморчки — 700 г, репчатый лук — 1 шт., сливки (10 %) — 1 стакан, сливочное и подсолнечное масло — по вкусу, твердый сыр — 100 г, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### Сморчки в сметане

Грибы промыть и очистить. Обжарить на растительном масле (грибы можно не резать, а жарить целиком). Когда сморчки покроются золотистой корочкой, добавить сметану, перемешать и жарить до готовности. По окончании жарки добавить соль и молотый черный перец.

### Запеканка из сморчков

Сморчки промыть, нарезать, обжарить в сливочном масле, посолить, добавить муку и перемешать. Все поместить в глиняный горшочек или эмалированную сковороду, залить некислый сметаной и запечь в духовом шкафу. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью укропа. К этому блюду отлично подойдет белый перец и тимьян.

### Сморчки с яйцами

Сморчки промыть, мелко порезать, обжарить на масле, затем остудить. Яйца разбить в кастрюле, тщательно перемешать, добавить сливочное масло и сметану. В получившуюся смесь выложить обжаренные сморчки, поставить кастрюлю на огонь. Тщательно перемешивать грибы до тех пор, пока они не покроются сверху тонкой пленкой яичницы. Как только масса загустеет, выложить блюдо на тарелки и подать к столу горячим. Сверху украсить зеленью.

*Свежие сморчки — 300 г, сметана — 0,5 стакана, яйцо — 5–6 шт., сливочное масло — 2 ст. л., зелень петрушки и укропа, соль.*

### Сморчки с овощами

Сморчки очистить, промыть и мелко нарезать. Овощи почистить, мелко нарезать и варить в подсоленной воде, пока они не станут мягкими. Примерно в середине варки к овощам добавить грибы, варить до полной готовности. Примерно за 5 минут до того, как выключить огонь, смешать растопленное масло с мукой и добавить к грибам. Подавать как самостоятельно, так и с гарниром из отварного картофеля.

*Свежие сморчки, морковь, цветная капуста и белый редис — по 300 г каждого ингредиента, сливочное масло — 1,5–2 ст. л., мука — 1 ст. л., вода или бульон — 1 стакан, шнитт-лук, сахар, соль, укроп.*

### Лук, фаршированный сморчками

Репчатый лук почистить, луковицы у основания подрезать так, чтобы их можно было поставить. С помощью кухонного ножа и чайной ложки вынуть мякоть из луковиц, в течение 5 минут варить их в соленой воде. Дать воде стечь. Вынутую луковичную мякоть мелко порубить и тушить в сливочном или растительном масле, пока она не станет прозрачной. Грибы почистить, промыть, промокнуть салфеткой, измельчить, положить в лук. Добавить муку-крупчатку, сливки, петрушку, приправы и тушить 10 минут. Полые луковицы просыпать изнутри солью и перцем, нафаршировать грибами. Разогреть сливочное масло, положить в него фаршированные луковицы, немного потушить и полить овощным бульоном, вином и соевым соусом. Тушить 30 минут в закрытой посуде. Сервировать фаршированный лук на блюде и подавать теплым. Соус довести до кипения, добавить приправы, полить соусом фаршированный лук и посыпать зеленым луком.

*Репчатый лук — 4 шт., вода (соленая) — 1/4 л, сливочное масло — 70 г, свежие сморчки — 200 г, мука-крупчатка — 2 ст. л., сливки (10 %) — 0,5 стакана, петрушка (рубленая) — 1 ст. л., овощной бульон — 0,5 стакана, белое вино — 0,5 стакана, соевый соус — 1 ст. л., зеленый лук (нарезанный) — 4 ст. л., тмин — 1 щепотка, соль и перец — по вкусу.*

### Сморчки, запеченные под сыром с картофелем

Сморчки замочить в воде на 15 минут, чтобы смылся песок и вылезли улитки. Грибы порезать на маленькие кусочки, картошку порезать кружочками и выложить все это на противень. Картошку слегка посыпать приправой для картофеля. Сыр натереть, смешать со сметаной и майонезом. Намазать этой массой сверху грибы и картошку. Запекать в духовке 30–40 минут (до золотистой корочки) при температуре 180 °С. Если перед запеканием поверх картошки выложить небольшие кусочки готовой утиной грудки, то вы получите блюдо, о котором забудете не скоро.

*Свежие сморчки — 1 кг, картофель — 6–8 шт., сыр — 150 г, сметана — 2 ст. л., майонез — 4 ст. л., приправа, соль, зелень по вкусу.*

### Сморчки с сыром в вине

Сушеные сморчки замочить на 30 минут в горячей воде, нарезать кусочками. Обжарить нарезанный репчатый лук в 20 г сливочного масла, добавить грибы, приправить солью и перцем и обжарить на сильном огне. Добавить сливки, тертый сыр и вино и немного подержать на маленьком огне. Разогреть духовку до 180 °С. Обжаривают ломтики хлеба в 20 г оставшегося масла с обеих сторон. На хлеб выложить грибную начинку, поставить в духовку. Держать там, пока хлеб не станет золотистым. Подавать на стол горячим, сверху посыпать нарезанным зеленым луком.

*Хлеб — 8 ломтиков, твердый сыр (тертый) — 250 г, белое вино — 10 мл, сливки (20 %) — 25 мл, сливочное масло — 40 г, репчатый лук — 1 шт., сушеные сморчки — 100 г, соль, перец, зеленый лук.*

### **Цыплята, фаршированные сморчками**

Цыплят нашить, натереть солью. Приготовить фарш: перебранные и промытые сморчки (здесь я бы всем сморчкам предпочел сморчковую шапочку вместе с ножками — очень гармонично по консистенции; может быть, даже вообще одни только ее ножки) нарезать, посыпать перцем, солью, положить в кастрюлю, прибавить 100 г сливочного масла, влить немного сметаны и жарить до тех пор, пока они не превратятся в густую массу. Потом фарш слегка остудить, начинить им каждого цыпленка, зашить отверстие и положить цыплят в кастрюлю, добавить туда 100 г масла и воды или бульона, накрыть крышкой и поставить жарить до полуготовности, приливая понемногу сметану, а затем дать им хорошенько зарумяниться. Когда цыплята будут готовы, выложить их на блюдо, полить соком, в котором они жарились, обсыпать сухарями или петрушкой и цельными подавать к столу.

*Цыплята — 3 шт., сморчки — 0,5 кг, сливочное масло — 200 г, вода (или бульон) — 0,5 чашки, сухари, сметана, петрушка, соль, перец.*

### **Соте из курицы со сморчками**

Обильно смазать кастрюлю сливочным маслом. Разрезать куски курицы по хрящам, выложить в кастрюлю и поставить на огонь. Поперчить и посолить. Сморчки замочить в холодной воде, промыть, обсушить, переложить в другую посуду и залить кипятком. Поставить сотейник на огонь. Почистить морковь, нарезать и выложить в сотейник. Сморчки отжать, измельчить и добавить к курице. Перемешать. Влить белое вино и накрыть крышкой. Переложить морковь в другую кастрюлю, добавить тимьян и оливковое масло, поставить на огонь. Добавить сухие цветы, перемешать и снять с огня. Убавить нагрев у кастрюли с соте. Влить жирные сливки, перемешать, накрыть крышкой и тушить еще 30 минут. Выложить курицу на блюдо, полить соусом. Разместить рядом или сверху морковь с тимьяном, украсить кресс-салатом.

*Курица — 500 г, сливочное масло — 50 г, сморчки — 100 г, белое вино — 200 мл, сливки (20 %) — 200 мл, морковь — 1 шт., оливковое масло — 10 мл, тимьян, цветы, соль, черный перец.*

### **Треска «Заполярная»**

На сливочном масле до полуготовности обжарить сморчки, нарезанные соломкой морковь и цуккини, измельченную брокколи. Посолить и поперчить. Кусочки трески натереть солью, белым перцем и оставить в холодильнике на 1 час. Затем сбрызнуть оливковым маслом. На филе выложить обжаренные овощи и грибы. Запекать в фольге в духовке при 180 °C 25–30 минут.

*Треска (можно зубатку или красную рыбу) — 1 кг, сморчки — 800 г, морковь — 2 шт., цуккини — 1 шт., брокколи — 1 кочан, оливковое масло, соль и белый перец по вкусу.*

### **Голец с зеленой спаржей и сморчками (французская кухня)**

Очистить побеги зеленой спаржи и отварить до полуготовности. У сморчков отрезать ножки, разрезать каждый гриб пополам, обсушить. Из костей, головы, хвостов вместе с нарезанными (очень мелкими кубиками) репчатым луком, морковью и черешковым сельдереем с добавлением 400 мл белого вина, 1 ветки тимьяна, 1 лаврового листа и обрезков сморчков сварить бульон и уварить его до 100 мл и процедить. Нагреть 30 г сливочного масла, положить 1 лук-шалот и сморчки, влить 50 мл белого вина. Тушить 3 минуты под крышкой на слабом огне. Отложить несколько тушеных грибов для украшения, остальное порубить. Бланшировать 12 стеблей лука-порея, нарезать их полосками длиной 20 см.

Рыбное филе положить между двумя листами пищевой пленки, кожей вниз и отбить. Верхнюю пленку снять, рыбу посолить, поперчить и разложить рубленые сморчки на 2 куса филе. Накрыть двумя другими кусками и разрезать на 6 равных частей. Каждый из кусков обвязать двумя полосками лука-порея.

Приготовить соус (*сабайон*): на водяную баню поставить миску и влить в нее 5 желтков. Взбивая, влить теплое рыбное фюме (уваренный бульон) и 100 мл белого вина. Когда загустеет, ввести 75 г сливочного масла и 2 ст. л. листьев петрушки. Посолить, поперчить.

В блюдо для запекания налить 100 мл белого вина, добавить 20 г сливочного масла, нарубленную головку лука-шалота и тимьян. Разогреть духовку до 225 °С. Посолить и поперчить рыбу со стороны кожи. Подрумянить на сливочном масле, затем уложить в блюдо для запекания и запекать 3 минуты.

Спаржу пассеровать с отложенными ранее сморчками на сковороде в небольшом количестве сливочного масла.

Сок от гольца добавить в соус. Соус налить на дно тарелок, посередине положить куски рыбы, спаржу и сморчки разложить вокруг в форме звездочки. Украсить листьями петрушки.

*Голец (2 шт., крупный) — 1 кг, спаржа — 24 шт., сморчки — 40 шт., сливочное масло — 50 г, репчатый лук — 1 шт., сельдерей (черешок) — 1 шт., морковь — 1 шт., белое вино — 550 мл, тимьян — 2 веточки, лавровый лист — 1 шт., петрушка — 100 г, лук-шалот — 2 шт., лук-порей — 12 шт., сливочное масло — 125 г, яйцо (желток) — 5 шт.*

### **Зубатка с овощами и сушеными сморчками**

Сморчки вымочить в теплой воде не менее 30 минут, после чего хорошо промыть и разрезать каждый гриб вдоль на четыре части. Морковь очистить и нарезать очень тонкой соломкой. Брокколи вымыть и разделить на маленькие розочки. Цуккини очистить и нарезать длинными брусочками. Клубень фенхеля очистить от твердой кожуры, удалить плодоножку, вымыть и нарезать соломкой. Зелень фенхеля крупно порубить. Разогреть на сковороде 30 г сливочного масла. Потушить в нем овощи и сморчки в течение 5 минут, посолить, поперчить, приправить кориандром, 4 листа пергаментной или сложенной вдвое бутербродной бумаги смазать 20 г сливочного масла. Куски рыбного филе вымыть, промокнуть салфеткой, слегка посолить и поперчить, выложить на листья бумаги и сбрызнуть лимонным соком. Овощи выложить сверху на рыбное филе, посыпав 1 ст. л. петрушки и полив сливками. Каждый лист бумаги сложить в виде пакетика, ровной стороной вниз, и выложить на противень. Запекать на среднем уровне духовки при температуре 200 °С в течение 20 минут, после чего выложить пакетики на заранее нагретое блюдо, красиво отвернуть края бумаги, а содержимое посыпать зеленью фенхеля.

*Сморчки (сушеные) — 10–12 шт., морковь — 2 шт., брокколи (кочан) — 1 шт., цуккини — 1 шт., фенхель (клубень) — 1 шт., сливочное масло — 50 г, кориандр (молотый) — 1 ч. л., зубатка (кусочек филе) — 4 шт., лимонный сок — 1 ст. л., петрушка (рубленая зелень) — 4 ст. л., сливки (20 %) — 4 ст. л., соль и молотый черный перец — по вкусу.*

### **Потроха по-королевски (французская кухня)**

Промытые сморчки крупно нарезать и обжарить на оливковом масле до появления сока. Откинуть на дуршлаг, чтобы сок стек. Затем снова обжарить 5–7 минут уже на сливочном масле с добавлением специй, соли и давленого чеснока. Затем к грибам добавить вино и ждать, пока оно выпарится. На сковороде должен образоваться довольно густой соус. Потроха вымочить в воде, нарезать. Желудочки и сердечки можно отварить с солью, затем обжарить с печенью, луком, розмарином, базиликом и томатной пастой, разведенной в воде. Добавить вино и ждать, пока оно выпарится. Тушить до полной готовности. На тарелку потроха выложить на «подушку» из грибов.

*Сморчки — 500 г, желудочки, сердечки или печень (или их смесь) — 500 г, сладкое или полусладкое вино — 300 мл, чеснок — 2 зубчика, репчатый лук — 1 шт., розмарин — 1 веточка, базилик (свежий) — 3 листика, томатная паста — 3 ч. л., вода — 1 стакан.*

### **Рагу из говядины с сушеными сморчками и картофелем в мультиварке**

Говядину порезать крупными кусками. В миску или большой пластиковый пакет сложить мясо, чеснок, добавить соевый соус, все хорошо встряхнуть, перемешать и убрать в холодильник на 8 часов, периодически переворачивая. В небольшом сотейнике бульон довести до кипения, высыпать в него грибы, проварить несколько минут, снять сотейник с плиты, накрыть крышкой и дать постоять 20 минут. Процедить воду от грибов через застеленный марлей дуршлаг. Слить маринад с мяса, сме-

шать с бульоном от грибов, добавить томатную пасту и хорошо размешать. Мясо посыпать молотым черным перцем и обжарить до корочки на масле. Выложить мясо в чашу мультиварки, добавить грибы, лук, морковь и картофель, залить жидкостью с томатной пастой и готовить около 1 часа. Затем уменьшить мощность до минимальной и тушить до готовности мяса и картофеля. Готовое рагу переложить в миску, накрыть крышкой, чтобы сохранилось тепло. В оставшийся в мультиварке бульон добавить разведенную водой муку и готовить до загустения. Полить получившимся соусом рагу и сразу же подавать к столу.

*Говядина (мякоть) — 1 кг, соевый соус — 1/4 стакана, чеснок (измельченный) — 2 зубчика, говяжий бульон — 1 стакан, сморчки (сушеные) — 50 г, черный перец (молотый) — 1 ст. л., томатная паста — 3 ст. л., репчатый лук (четвертинки) — 2 шт., морковь (брусочки) — 500 г, картофель (мелкий, нарезанный половинками) — 15 шт., растительное масло — 1 ст. л., пшеничная мука — 1,5 ст. л., вода — 3 ст. л.*

### **Телятина со сморчками (немецкая кухня)**

Смешать 0,5 ч. л. карри, 0,5 ч. л. соли и 0,5 ч. л. перца. Натереть этой смесью кусок мяса, отложить. Растопить половину сливочного масла (75 г) в большой гусятнице на слабом огне. Поджарить кусочки сала и ветчины в течение 6–8 минут, постоянно помешивая. Затем вытащить их с помощью шумовки и отложить в сторону. В жире, который остался в гусятнице, поджарить мясо таким же образом со всех сторон. Присыпать мясо 1 ст. л. муки, поджаривать еще 1 минуту. Добавить туда лук, шампиньоны, сало и ветчину, сморчки и белые грибы, 0,5 ч. л. карри, соль и перец, поджаривать все вместе еще 5–6 минут, чтобы перемешать ароматы. Прибавить морковь. Разбавить вином и 1 большим стаканом воды. Покрошить бульонный кубик, добавить эстрагон и остаток сливочного масла. При помощи лопаточки отскрести со дна гусятницы приставший мясной сок. Накрыть и оставить томиться на 1,5 часа на слабом огне, помешивая и переворачивая время от времени мясо. Затем разогреть духовку до 160 °С. Вынуть мясо из гусятницы и нарезать его. Разложить ломтики мяса на блюде для запекания. Поставить сок от приготовления мяса на сильный огонь для уваривания. Разбавить желтки яиц сметаной, затем добавить туда небольшой половник уваренного сока от мяса, вернуть в гусятницу и быстро перемешать до загустения. Снять с огня смесь, как только будет достигнута однородная маслянистая консистенция, и покрыть полученным соусом ломтики мяса. Накрыть блюдо для запекания алюминиевой фольгой и поставить в духовку. Оставить там на 20 минут, чтобы придать блюду нежный и мягкий вкус. Подавать с небольшим количеством картофельного пюре. Это блюдо можно приготовить заранее, а потом разогреть в духовке. Для этого поместить блюдо в холодную печь, затем включить ее и оставить на 30–35 минут.

*Телятина (задняя часть) — 1,2 кг, свежие сморчки — 600 г, ветчина (пармская, порезанная на кубики) — 150 г, сало (не очень соленое) — 200 г, лук-шалот (очищенный) — 500 г, морковь (тертая или в пюре замороженная) — 100 г, бульонный кубик (из телятины) — 1 шт., шампиньоны или белые (свежие или замороженные) — 500 г, сливочное масло — 150 г, сметана (густая) — 250 г, вино белое (в оригинале рецепта — «d'Anjou coteaux de la Loire») — 250 мл, эстрагон (листья порезанные) — 1 ст. л., яйцо (желток) — 3 шт., соль, перец, карри, мука.*

### **Кролик со сморчками**

Куски кролика положить в миску, залить пахтой<sup>1</sup> и поставить мариноваться в холодильник на сутки. Промыть грибы, промокнуть, почистить и нарезать тонкими ломтиками. Разогреть сливочное масло в сковороде и обжарить грибы, немного посолив. После этого приправить грибы перцем и снять сковородку с плиты. Распустить топленое масло в чугунной сковороде, обжарить куски кролика со всех сторон, добавив эстрагон. Переложить кролика в большую кастрюлю для тушения, посолить и поперчить. Оставшийся на чугунной сковороде сок слегка разбавить сливками; размешать, отделяя от дна, венчиком для взбивания и варить до тех пор, пока соус не приобретет ровный темный цвет.

<sup>1</sup> Пахта (по-народному «масленка») — это обезжиренные сливки, которые являются побочным продуктом при сбивании сливочного масла.



Оставшиеся сливки добавлять небольшими порциями, каждый раз снова доводя соус до кипения; соус должен быть густым, светло-коричневым. Развести в соусе быстрорастворимый бульон, потом добавить грибы вместе с соком со сковородки. Приправить соус солью и перцем, потом залить им куски кролика в кастрюле. Тушить на малом огне под крышкой до готовности (примерно 75 минут). Подавать с клецками и красной капустой.

*На 4 порции: пахта — 0,5 л, сморчки — 300 г, сливочное масло — 2 ст. л., соль, черный перец, топленое масло — 1 ст. л., разделанный кролик — 1,5 кг, сухой эстрагон — 1 ч. л., сливки (20 %) — 700 мл, быстрорастворимый куриный бульон — 2 ч. л.*

### **Сморчки со шпиком в золе**

Нагреть гриль (с древесным углем). Промыть грибы, почистить, положить в небольшую мисочку, залить коньяком и оставить на 30 минут пропитываться, часто переворачивая. Посыпать черным перцем ломтики шпика и обернуть ими грибы. Смазать сливочным маслом кусочки алюминиевой фольги, разложить грибы (со шпиком) и завернуть. После этого обернуть каждый гриб вторым слоем фольги и положить в угли, частью уже прогоревшие. Оставить грибы примерно на 30 минут. Достать грибы из золы, развернуть фольгу и подать на стол. Подается с картофелем в фольге.

*На 4 порции: сморчки — 250 г, коньяк — 100 мл, 1 ломтик шпика на каждый гриб, черный перец, сливочное масло — 1 ст. л.*

### **Фаршированные сморчки**

У крупных сморчков полностью отрезать ножки; шляпки не разрезать пополам, а лишь слегка надрезать в месте соединения с ножкой, для того чтобы тщательно вымыть их изнутри. Обдать шляпки и отрезанные ножки кипятком. Приготовление начинки: слегка недоваренный рис или гречневую крупу смешать с мелко нарезанными, обжаренными в течение нескольких минут ножками и пассерованным луком. Посолить и поперчить начинку и заполнить ею полости отваренных шляпок. Слегка поджарить сморчки с обеих сторон, сложить в сотейник или глубокую сковороду с крышкой, добавив 0,5 стакана грибного бульона и 1 ст. л. сливочного масла. Запекать в умеренно нагретом духовом шкафу полчаса. Подавать горячими со сметаной.

*Сморчки (крупные) — 6 шт., рисовая или гречневая крупа — 0,5 стакана, репчатый лук — 2 шт., сливочное масло — 1 ст. л., растительное масло — 4 ст. л., сметана — 6 ч. л., соль и перец по вкусу.*

### **Сморчки фаршированные по-мещански**

Свежие грибы очистить от земли, вымыть, обдать кипятком, еще раз тщательно промыть, срезать ножки, наполнить фаршем, обжарить на масле. Полить сливками или сметаной и жарить еще 20 минут. Для фарша: вареные яйца мелко порубить, смешать с сырыми яйцами, растопленным маслом и посолить.

*Сморчки — 8 шт., сливочное масло — 2 ст. л., сливки или сметана — 2/3 стакана, соль, зелень.*

*Для фарша: яйцо (вареное) — 4 шт., яйцо (сырое) — 4 шт., сливочное масло — 2 ст. л., соль.*

### **Сморчки, фаршированные шпинатом и сыром (американская кухня)**

Припустить шпинат в сотейнике с небольшим количеством воды до мягкости, слить и мелко нарезать. Сыр натереть на терке. Мелкими кубиками нарезать свежие грибы (лучше разные лесные). Разогреть духовку до 200 °C. В 3 ст. л. сливочного масла обжарить шляпки сморчков до золотистого состояния, аккуратно переворачивая, чтобы не повредить. Снять с огня. В этой же сковороде в оставшихся 2 ст. л. сливочного масла обжарить мелко нарезанные лесные грибы, добавив вино и дав ему выпариться. Снять с огня. В этой же сковороде подрумянить сосиски до готовности, разламывая их на кусочки. Затем добавить мелко нарезанные обжаренные грибы, перемешать и готовить еще 15 минут на небольшом огне. К сосискам добавить сухари, укроп и орегано. Хорошо перемешать. Добавить шпинат, перемешивать 3 минуты, снять с огня и охладить. В остывшую начинку добавить сыр и перемешать. В каждую шляпку аккуратно выложить начинку. Выложить фаршированные шляпки на противень и поставить в духовку на 15 минут. Подавать теплыми. Вместо сосисок можно использовать куриную печень или нежирную свинину. В фарш можно добавить куркуму или карри.

Сморчки — 1,5 кг, свежие грибы (любые) — 500 г, сливочное масло — 150 г, белое сухое вино — 50 мл, свиные сосиски — 500 г, шпинат — 500 г, сыр (твердый) — 300 г, панировочные сухари — 0,6 стакана, сушеный укроп — 0,5 ч. л., сушеный орегано — 0,5 ч. л.

## ВЫПЕЧКА

### Пирожки со сморчками (узбекская кухня)

На круглые лепешки из теста положить грибной фарш, оформить пирожки треугольной формы, обмакнуть в простоквашу и выпекать на противне, уложив пирожки швом вниз. Выпеченные пирожки смазать маслом. Для фарша: промытые сморчки нарезать мелкими кусочками. Приготовленные грибы соединить с нарезанным мясом, посолить и прокипятить в жире. Добавить зелень и жарить до выпаривания влаги.

Мука — 2 стакана, свежие сморчки — 200 г, сливочное масло — 100 г, мякоть баранины — 150 г, репчатый лук — 1 шт., зелень кинзы и укропа — 5 г, простокваша — 1 стакан, соль и молотый черный перец — по вкусу.

### Слоеные пирожки со сморчками

Подготовить начинку. Сморчки промыть, довести до кипения и отжать, затем мелко нарезать и выложить в разогретую с растительным маслом сковороду. Обжаривать на среднем огне 5 минут, затем добавить резаный репчатый лук и жарить еще 5 минут. Рис отварить до готовности и промыть. Соединить грибы и рис, посолить, добавить пряности (любые, на свой вкус, можно и без специй) и 0,5 ч. л. сахара. Раскатать тесто на 4 пласта, каждый из которых разрезать на 9 прямоугольников 7×7 см. Положить в каждый по 1 ч. л. начинки, соединить по диагонали в виде треугольника. Защипать края как для вареников. Смазать противень растительным маслом, выложить на него пирожки, смазать их яйцом (для красивого желтого цвета можно взбить яйцо со щепоткой куркумы). В предварительно разогретой духовке выпекать на среднем огне 15 минут, не открывая дверцу во время выпечки.

Сморчки (отваренные) — 0,4 л, рис — 100 г, готовое слоеное тесто — 0,5 кг, растительное масло — 50 мл, яйцо — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., соль и пряности — по вкусу.

## ПРОЧИЕ СУМЧАТЫЕ ГРИБЫ

В корзинах грибников регулярно оказываются не только сморчки и строчки, но и другие весенние, летние и осенние сумчатые. Некоторые из них встречаются массово и довольно вкусны (по вкусу все они довольно близки к сморчкам и строчкам, хотя иногда и со своей спецификой), поэтому ниже мы рассмотрим основные виды таких грибов.

**АЛЕВРИЯ ЗОЛОТИСТАЯ** (*Aleuria aurantia*) встречается в лиственных и хвойных лесах, в хорошо освещенных местах на сырой песчаной почве, по обочинам дорог, обычно большими группами. Часто растет в парках. Гриб до 10 см в диаметре, сначала шарообразный, затем чашевидный до блюдцевидного, края волнистые, внутри ярко-оранжево-красные, снаружи более светлые, мучнистые, внизу с корневидным основанием. Мякоть очень тонкая, оранжевая. Распространена по всей умеренной лесной зоне, плодоносит в августе-октябре. Съедобный гриб с невысокими вкусовыми качествами, не требует предварительного отваривания. Используется свежей.

**БЛЮДЦЕВИК ЖИЛКОВАТЫЙ** (*Disciotis venosa*) — близкий родственник сморчков. Плодовое тело сидячее или с едва выраженной ножкой, более или менее распростертое, 3–12 см шириной, в зрелости часто неправильно складчатое. Верхняя поверхность коричневатая, складчатая до бугорчатой, особенно в центре. Нижняя сторона гладкая, светло-серовато-коричневатая с фиолетовым оттенком. Мякоть плотная, хрупкая, с лег-

ким запахом хлора. Ножка (если имеется) короткая и сильно складчатая. Распространен в умеренной лесной зоне, растет на богатой почве в лиственных и смешанных лесах, парках, садах. Всюду нечасто, но иногда большими группами. Плодоносит весной, одновременно со сморчками, с апреля по июнь. Рекомендуются 10-минутное отваривание для устранения хлорного запаха. Используется свежей.

**ДИСЦИНА ЩИТОВИДНАЯ, или БЛЮДЦЕВИК РОЗОВО-КРАСНЫЙ** (*Discina perlata*) — близкий родственник строчков. Плодовое тело дисковидное, распростертое, 3—8 см в диаметре, в центре волнистое или морщинистое. Внешняя поверхность гладкая или слегка складчатая, коричневая до коричнево-черной, с более светлым, желтоватым краем. Нижняя сторона светлая, сизо- или коричневатого-беловатая. Мякоть толстая, плотная, хрупкая. Ножка (если есть) беловатая с коричневатым оттенком, складчатая, погруженная в субстрат, до 4,5 см длиной и до 3 см толщиной. Распространена по всей умеренной лесной зоне. Селится на разлагающейся древесине и валеже хвойных пород, на почве возле гниющей древесины, одиночно или небольшими группами, предпочитает светлые места. Очень требовательна ко влаге, появляется только после снежных зим, в апреле-июле. Не требует предварительного отваривания. Используется свежим.

Близкий внешне блюдцевик жилковатый произрастает на почве, часто вырастает до более крупных размеров, мякоть обладает хлорным запахом.

**ОТИДЕЯ ЗАЯЧЬЯ, или ЗАЯЧЬЕ УХО** (*Otidea leporina*) селится в хвойных и смешанных лесах, растет на подстилке, в мшистых местах под соснами. Плодовое тело 2—4 см высотой, 1—3 см в поперечнике, сидячее, уховидное, с завернутыми внутрь краями, внутри желто-бурое или ржаво-бурое. Мякоть тонкая, без особого запаха, пресного вкуса. Распространена по всей умеренной лесной зоне. Плодоносит с июля по сентябрь. Съедобный гриб с невысокими вкусовыми качествами, не требует предварительного отваривания. Используется свежей.

**ОТИДЕЯ ОСЛИНАЯ, или ОСЛИНОЕ УХО** (*Otidea onotica*) населяет лиственные и смешанные леса, растет на почве. Плодовое тело 4—10 см высотой, до 4 см шириной, по форме напоминает ослиное ухо с закручивающимися внутрь краями, снизу сужено в небольшую ножку, снаружи желтовато-бурое, шероховатое, внутри желто-оранжевое, чуть красноватое, гладкое. Мякоть восковатая, сладковатая на вкус, без запаха. Распространена в умеренной и лесостепной зонах. Плодоносит с августа по ноябрь. Не требует предварительного отваривания. Используется свежей.

**ПЕЦИЦА РАСПУСТИВШАЯСЯ, или ВЫЕМЧАТАЯ** (*Peziza repanda*) населяет хвойные и смешанные леса, растет в ельниках, на кострищах, почве, опилках, гнилой древесине. Плодовое тело 1—6 см в поперечнике, глубоко-чашевидное, затем блюдцевидное до распростертого, сидячее, на очень короткой ножке, с возрастом часто деформированное, внутри обычно несколько складчатое, желтовато-коричневое, серовато- или бледно-коричневое, нижняя поверхность сероватая или беловатая, мелкозернистая, при подсыхании почти белая. Мякоть хрупкая, коричневатая. Распространена по всей умеренной лесной зоне. Плодоносит с мая по октябрь. Желательно краткосрочное (5 минут) предварительное отваривание. Используется свежей.

**ПЕЦИЦА ПУЗЫРЧАТАЯ** (*Peziza vesiculosa*) — одна из самых частотных грибов-блюдечек, селится в лесах, парках и садах, в черте города, в парниках и теплицах, на богатой почве, на гнилой древесине лиственных пород, во влажных местах. Плодовое тело 2—10 см в поперечнике, глубоко-чашевидное, с возрастом блюдцевидное, иногда с очень короткой ножкой. Внутренняя поверхность ясно морщинистая, в центре складчатая,

бежевая, светло-бурая, желтовато-коричневая, при избыточном увлажнении темнеющая до оливково-бурой, нижняя поверхность более светлая, серовато-желтоватая, светло-коричневато-буроватая, мучнистая. Мякоть хрупкая, коричневатая. Распространена по всей умеренной климатической зоне. Плодоносит с мая по октябрь. Желательно краткосрочное (5 минут) предварительное отваривание. Используется свежей.

**ПЕЦИЦА КОРИЧНЕВАЯ**, или **ТЕМНО-КАШТАНОВАЯ** (*Peziza badia*) населяет хвойные и смешанные леса, встречается на песчаных кислых почвах. Часто растет на кострищах, на обнаженной свеженарушенной почве, вертикальных обочинах лесных дорог, противопожарных канавах и т. п. Плодовое тело 1–10 см в диаметре, глубоко-чашевидное, снаружи гладкое, каштаново-бурое или красновато-коричневое, с зернистой поверхностью, к основанию суженное, вытянутое в ножку. Мякоть тонкая, сочная. Внутренняя поверхность гладкая или волнистая, оливково-бурая, темно-оливково-коричневая до красно-коричневой. Распространена в умеренной и лесостепной зонах. Плодоносит в июле-октябре. Не требует предварительного отваривания. Используется свежей.

**САРКОСОМА ШАРОВИДНАЯ** (*Sarcosoma globosum*) отличается очень необычным обликом. Плодовое тело сначала почти шаровидное, погруженное в мох, позднее раскрывающееся, бочонковидное или почти шаровидное, обычно 6–12 см высотой и 3–8 см в диаметре (но может быть и значительно крупнее), мягкое. Поверхность боковых сторон темно-бурая или коричневая, у молодых плодовых тел гладкая, у зрелых — бархатистая, при высыхании становится морщинистой, складчатой. Сверху имеется глянцевый, блестящий черный диск, на котором образуются сумки со спорами, сначала вогнутый, затем плоский. От основания гриба отходят ризоморфы — корневидные тяжи длиной до нескольких сантиметров. Плодовое тело заполнено прозрачной студенистой жидкостью со спорами (до 30 % общего веса), без запаха, по вкусу напоминающей подкрахмаленную воду. Масса гриба 20–250 г вместе с жидкостью, но может достигать и нескольких сотен граммов. Жидкость с созревшими спорами вытекает через отверстия или трещины размягчающегося с возрастом плодового тела или, в солнечную погоду, когда перегретый гриб лопается, разбрызгивается.

Саркосома шаровидная растет на мхах, подстилке из хвои и опада, в старых темнохвойных сосняках на опушках леса, по краю старых лесных дорог, тропинок, на зарастающих вырубках. Грибы не всегда хорошо заметны, так как часто они полностью скрыты во мхе или в подстилке и наружу выступает только верхняя часть плодового тела. Обычно наблюдаются небольшие группы из 5–10 плодовых тел, но известны случаи, когда популяции насчитывают до 300 экземпляров.

Растет по всей умеренной лесной зоне России, в европейской части относительно редок (хотя в последние годы встречается все шире и шире), в Сибири и южной тайге — довольно распространенный гриб. Плодоносит с конца апреля до начала июня.

Во многих районах России известно использование саркосомы в народной медицине под названием «земляное масло». В качестве лекарственного средства используют жидкость, которая содержится внутри плодового тела гриба. Свежую жидкость из гриба принимают натошак в качестве биостимулятора и стимулятора умственной деятельности, общеукрепляющего средства, для омолаживающего эффекта и как успокоительное, при гастритах и желудочных болезнях. Внутреннюю жидкость и водочную настойку стенок плодовых тел применяют наружно для лечения болезней суставов, полиартрита и ревматизма. Для этого жидкость или настойка втираются в поверхность кожи в местах, где болят суставы. Внутримышечные инъекции соком саркосомы применяются в борьбе с онкозаболеваниями.

В лечебно-косметических целях обычно внутреннее слизистое содержимое грибы наносят на кожу головы для улучшения питания корней волос и усиления их роста. Маски из свежих стенок плодовых тел используют в качестве косметологического средства для омолаживания кожи. Используются и стенки гриба.

Не требует предварительного отваривания. Используется свежей.

**САРКОСЦИФА АВСТРИЙСКАЯ** (*Sarcoscypha austriaca*) — гриб до 6 см в диаметре, 0,5–2 см высотой, сначала чашевидный, затем блюдцевидный, внутри красный, матовый, снаружи беловатый и мучнистый. Известны также оранжевая и чисто-белая формы. Ножка до 5 см высотой, 1–5 см в диаметре, беловатая, плотная. Мякоть беловатая, водянистая, без особого вкуса и запаха.

Встречается в основном в европейской части России, в умеренной и (реже) лесостепной зонах. Растет в лиственных и смешанных лесах и парках, на погруженных в почву веточках, на земле, богатых гумусом, на мхе, гниющей древесине, прелых листьях или гниющих корнях, группами, иногда довольно большими. Предпочитает древесину липы, клена, ивы, дуба, березы. Плодоносит с начала апреля до конца мая (в северных регионах иногда до середины июня), в теплую осень и зиму может выдать еще одну волну, плодовые тела которой остаются зимовать до весны. Используется свежей или сушеной. Из всех блюдцевидных сумчатых грибов (пецицы, саркосома, саркосцифы) можно готовить оригинальные порционные закуски. Для этого грибные «блюдечки» заполняют фаршем любого рода и запекают целиком в духовке или микроволновке.

В южных районах России растет другой вид саркосцифы — **КИНОВАРНО-КРАСНАЯ** (*Sarcoscypha coccinea*), где ее можно найти даже зимой. Отличаются эти два вида в основном только микроскопическими признаками. До последнего времени считалось, что в умеренной зоне России тоже растет саркосцифа алая, однако теперь установлено, что это не так. С точки зрения кулинарных свойств оба вида идентичны.

**ГРИБНАЯ ЛОПАТОЧКА**, или **СПАТУЛЯРИЯ ЖЕЛТОВАТАЯ** (*Spathularia flavida*) — забавный гриб, полностью оправдывающий свое народное название. Плодовое тело 4–6 см высотой, до 3 см шириной, шпательевидное, лопаточкообразное, верхняя часть четко отделена от ножки, окраска золотистая до желто-оранжевой или медово-желтой, насыщенная. Ножка 0,3–1 см в диаметре, гладкая, белая, плотная. Мякоть белая, без особых вкуса и запаха. Встречается большими группами на почве в хвойных лесах. Очень любит посадки лиственницы. Распространена по всей умеренной лесной зоне. Плодоносит с июля по октябрь. Съедобный гриб с невысокими вкусовыми качествами. Не требует предварительного отваривания. Используется свежей.

**ЛОПАСТНИК БОКАЛЬЧАТЫЙ** (*Helvella acetabulum*), как и прочие лопастники, является близким родственником строчков. Плодовые тела 2–7 см высотой, 2–8 см шириной, со складчатой ножкой 2–6 см высотой и около 1 см толщиной, сначала с ровным, затем с надорванным краем, с коричневой или черно-коричневой внутренней поверхностью, снаружи тонко-бархатистые, в верхней части серовато-коричневые до коричневатых, в нижней — беловатые. Молодые грибы слегка вдавленные, зрелые — чашковидные. Складки с ножки переходят на внешнюю часть апотеция (иногда до самого края). Мякоть плотная, хрупкая, коричневатая, без особого вкуса и запаха. Лесной гриб, селится на почве в лесах и парках, на светлых местах, по обочинам тропинок, в траве или на опаде. Распространен по всей умеренной лесной зоне. Плодоносит в конце весны — начале лета. Желательно предварительное отваривание. Используется свежим и для сушки.



**ЛОПАСТНИК КУРЧАВЫЙ** (*Helvella crispa*) селится на почве преимущественно в лиственных и широколиственных лесах. Плодовое тело 5–9 см высотой. Шляпка белая или светло-желтая, 2–4 см, двух-четырехлопастная, края лопастей курчавые или гофрированные, свисают вниз, только местами приросшие к ножке. Мякоть тонкая, белая, водянистая, без особого вкуса и запаха. Ножка 2–7×1,5–2 см, прямая или изогнутая, с глубокими продольными бороздками или складками, беловатая, полая. Распространен в умеренной и лесостепной зонах. Плодоносит с июля до начала октября. Желательно предварительное отваривание. Используется свежим.

**ЛОПАСТНИК УПРУГИЙ** (*Helvella elastica*) селится на почве в лиственных и смешанных лесах, всегда в местах с достаточным увлажнением. Плодовое тело до 12 см высотой. Шляпка 1–6 см в поперечнике, выпуклая до седловидной или лопастевидной, с извилистым краем. Спороносный слой светло-коричневатый, бежево-коричневый, иногда с лиловым оттенком (если гриб растет на карбонатных почвах). Стерильная часть шляпки беловатая до кремовой. Мякоть светлая, тонкая и хрупкая. Ножка 1,5–10×0,3–1 см, белая до кремовой, гладкая, полая. Распространен в умеренной и лесостепной зонах. Плодоносит с июля до начала октября. Желательно предварительное отваривание. Используется свежим.

**ЛОПАСТНИК БОРОЗДЧАТЫЙ, или ЯМЧАТЫЙ** (*Helvella lacunosa*) селится на почве во влажных лиственных лесах, чаще — в березняках. Плодовое тело до 10 см высоты. Шляпка свисающая, седлообразная, двух-трехлопастная, с толстым, свободным (не приросшим к ножке) краем, наружная поверхность серая или черноватая, внутренняя — белая, гладкая. Мякоть водянистая, беловатая, без особого вкуса и запаха. Ножка 2–5×1–2 см, полая, книзу слегка расширена, сильно складчатая или бороздчатая, серая. Распространен в умеренной лесной зоне. Плодоносит в июне-августе. Желательно предварительное отваривание. Используется свежим.

## Трюфели

Трюфели и продукты из них постепенно входят в России в обиход, превращаясь из полумифической зарубежной экзотики в хотя и редкий и дороговатый, но все-таки доступный продукт.

Интересно, что белый русский трюфель (он же посадский, троицкий или жирушка) в рестораны и премиальные торговые сети не поступает, так как ценность его как деликатесного гриба очень невелика. То есть купить его практически невозможно, можно только набрать самому. Зато распространен он гораздо шире (практически вся европейская часть России и Южный Урал), и запасы его, существенная часть которых еще не переоткрыта, гораздо внушительнее, чем у русских черных трюфелей. И искать его не так трудно, можно обойтись даже без обученной собаки. Черных трюфелей у нас растет два вида, оба они теплолюбивы и привязаны к горным и предгорным лесам черноморского, азовского и каспийского приморских регионов. Подавляющее главенство среди черных трюфелей несет летний (*Tuber aestivum*), зимнего же (*Tuber brumale*), обладающего более «тяжелым» мускусным ароматом, было сделано всего 3–4 находки. Дикорастущие черные российские трюфели широко закупаются ресторанами европейской части страны (хотя это и браконьерство, так как трюфели занесены в региональные Красные книги и Красную книгу Российской Федерации), но ввиду закладки в Крыму плантаций этих грибов (работа над этим начата в 2017 году компанией «Грибное Место» с партнерами) в обозримом будущем следует ожидать официального появления черных трюфелей и продуктов их переработки в больших торговых сетях и крупных гипермаркетах.

**ТРЮФЕЛЬ РУССКИЙ БЕЛЫЙ**, или **ПОСАДСКИЙ**, или **ТРОИЦКИЙ** (*Choiromyces meandriiformis*) выглядит как крупная картофелина или клубень топинамбура, на срезе которых имеется выразительный рисунок из темных и светлых прожилок мраморного оттенка. По мере созревания их цвет меняется на слегка розоватый, потом золотистый и, наконец, становится золотисто-коричневым. Именно на «розово-золотистой» стадии гриб начинает быстро набирать вкус и запах, который к полной зрелости становится уже даже слишком сильным и неприятным. Вкус посадского трюфеля ближе к мясу, хотя содержит мощный сморчково-строчковый компонент, а также вкус глубоко прожаренных семечек или лесных орехов. Такое сочетание делает его весьма изысканным, но все-таки не деликатесным. А вот запах гриба сперва слаб, и только с возрастом в нем начинают проявляться и классические трюфельные, и легкие грибные нотки. Запах созревающих грибов быстро набирает силу, потому что трюфели таким образом зовут распространителей спор, т. е. животных, которые должны их съесть: от червей, слизней и улиток до зайцев, кабанов, белок и лосей.

«Белым» этот трюфель назван по цвету, «посадским» — по Сергиеву Посаду, городу, в окрестностях которого шли в свое время массовые заготовки трюфелей для отправки в Москву, а вот с «троицким» понятно не совсем. То ли назван он так по городу Троицку (Московская область), где в свое время широко собирался, то ли из-за того, что зарождается на Троицу — сезон его сбора с конца июля до ноября (а если обильный снегопад начинался до десятиградусных морозов, т. е. снег укрывал и согревал трюфели как одеяло, то сбор длился до Рождества и даже дольше).

Белый трюфель растет в лиственных, хвойных и смешанных лесах на (вернее, «в») сухих и рыхлых, прогреваемых солнцем почвах. Растительный покров гриб предпочитает негустой. В умеренной зоне чаще всего трюфели предпочитают песчаные почвы и селятся в молодых сосняках и ельниках (особенно в посадках), в осинниках, березняках, под кустами лещины, южнее — в липняках и дубравах на известковых почвах. Со всеми вышеперечисленными древесными породами гриб обязательно образует микоризу.

Как и всякий прочий трюфель, белый трюфель — подземный житель, выглядывающий на поверхность довольно неохотно, но все-таки выглядывающий. Обычно трюфели заставляют высунуться над землей достаточно высоко либо очень благоприятные (когда рост плодового тела просто неостановим), либо очень засушливые условия (когда грибу приходится выбираться наружу за росой и туманом). В стандартном случае чисто подземный гриб обнаружить трудно, поскольку о своем местонахождении он подсказывает лишь не слишком выразительным бугорком, лишенным растительности, и парой квадратных сантиметров проглядывающей кожицы. Но это не беда. Стоит однажды «набить глаз», как вы сразу же станете отличать «правильные» бугорки от «неправильных». Но собака справится с этой задачей гораздо лучше.

Как я уже писал выше, посадский трюфель собирают с конца июля и до снега, причем иногда из-под снега. Известный русский натуралист XIX века, ботаник и агроном Николай Иванович Железнов писал о трюфельной охоте так: «...Трюфель зарождается около Троицына дня, даже раньше, но в это время он мелок и скоро гниет. Самый большой ему ход с Успенья до Покрова. Он еще лучше растет, когда снег нападает и снова растает. Иногда снег лежит по колена, а трюфель все ходят искать, и дух его сильный сквозь снежный покров пробивает».

Наилучший урожай трюфели дают в теплое и влажное лето, когда «грибные» дожди чередуются с солнечной теплой погодой. Замечено, что обильные урожаи белых грибов и трюфелей, как правило, совпадают.

Европейская часть России, особенно ее центральные регионы, всегда была богата подземными грибами, и в первую очередь — белым трюфелем. В средней полосе России (особенно во Владимирской, Московской, Орловской, и Смоленской губерни-

ях) «белотрюфельным» промыслом жили десятки деревень. Также трюфель добывали в Новороссийском крае, Бессарабии, на Кавказе, в Крыму, в Туркестане, на Украине, в Прибалтийском крае и в Среднем Поволжье. В одном только в Подмосковье существовал настоящий трюфельный промысел с оборотом в сотни, а в иные годы — и тысячи пудов. Добытые трюфели свозили на ярмарку в Нижний Новгород, хотя в XVIII и XIX веках Среднее Поволжье было одним из самых трюфельных мест. Трюфели собирали и в северных городах. Существуют документальные подтверждения того, что трюфели встречались, например, под Санкт-Петербургом.

Наивысший подъем промысла совпал с возвращением в 1813 году русских войск из Парижа, где солдаты и офицеры получили соответствующий кулинарный опыт. На севере Москвы он процветал в окрестностях Фряново, неподалеку от Фрязино и Фрязево — сел, населенных приехавшими в Россию, да так и осевшими здесь итальянцами (в старину на Руси всех выходцев из Италии звали «фряжами»). Продолжая итальянскую тему, можно упомянуть, что под Подольском много трюфелей добывали в окрестностях Дубровиц, где в конце XVII — начале XVIII века итальянские мастера 14 лет строили церковь Знамения Божией Матери.

Трюфели собирали сотнями пудов, ели сами и поставляли в столицы. Так что в XVII—XIX веках белый трюфель был совершенно обычным элементом русской кухни, как народной, так и аристократической. В поваренных книгах того времени мы можем найти до 60 рецептов блюд с самими трюфелями и сотни блюд, к которым подавали соус из посадского трюфеля.

У аромата троичского трюфеля действительно есть некоторое сходство с ароматом самых ценных европейских трюфелей (перигорского, бургундского и др.), но по вкусу эти грибы, как я уже говорил выше, не лежали рядом. Чтобы исправить вкус в сторону европейской классики, троичский трюфель томили или кипятили «исподволь» в мадере или малаге, после чего отличить его от французского человеку неискушенному в таких вопросах было уже очень трудно. Именно так в крупных ресторанах Москвы и Санкт-Петербурга в XIX веке подделывали французские трюфели, и довольно часто.

Теперь поговорим немного о том, как искали и собирали трюфели, поскольку в настоящее время культура сбора этих грибов совершенно утрачена и только-только начала возрождаться. Хотя основной метод добычи заключался в поиске с собаками, белый трюфель собирали не только с их помощью. Самым простым способом был сбор без животных-помощников. В богатых трюфельниках не составляло особого труда найти достаточное количество высунувшихся на поверхность грибов. К сожалению, в наше время действительно богатых трюфельников не сыскать, и такой метод можно считать неэффективным, по крайней мере для серьезных заготовок. А себе любимому — вполне нормально.

Известно, что в Смоленской губернии трюфели предпочитали искать с помощью свиней. Трюфель — отличная еда для свиньи, это доказывают многочисленные пороки кабанов в местах роста трюфелей. Но у свиньи, прекрасно чующей гриб за 10 и более метров и быстро до него добирающейся, гриб надо успеть отнять, что делает такую охоту не очень удобной. К тому же свиньи быстро устают, особенно если «гнезда» разбросаны далеко друг от друга. Во второй половине XIX века со свиньями всю охотились во Франции, много поклонников такой охоты среди европейцев и сегодня. Свинья стремительно бросается на трюфель, поэтому к рылу ей привязывают веревку, за которую владелец дергает, чтобы не дать свинье схарчить деликатес. В качестве компенсации ей предлагаются зерна кукурузы. В качестве будущих добытчиков поросят отбирают так. Покупатель приходит к владельцу недавно опоросившейся «рабочей» свиньи и предлагает выводку кусочек трюфеля, положенный в отдалении. Кто из поросят добежит первым, тот и станет покупкой. Цена на «трюфельных» свиней и поросят втрое превосходит

цену на обычных свиней. В Польше, кстати, пытались приучить к поиску трюфелей коз, но они (козы, а не трюфели) оказались слишком строптивы и на охоте не прижились.

А в Костромской губернии пастухи называли трюфели «коровьим хлебом»; их добывали, следуя за стадом коров или отарой овец, которые разрывали подстилку и скусывали верхнюю часть плодового тела, после чего грибы становились заметны. Но при этом грибнице наносился серьезный урон, и повторный урожай в месте выпаса скота появлялся не ранее, чем через 4 года.

Были у сборщиков и совсем экзотические, чисто русские помощники. Н. И. Железнов писал о трюфеледобытчиках Дмитровского района Московской губернии: «...Прежде трюфель искали с медведем: водили его на цепи и зубы ему вырывали. Но так трудно охотиться было: как только почует запах трюфеля, так к нему и помчится, а охотник лишь знай, поспевай. Лет 13 назад в деревне четырех медведей держали, но один из них как-то грубо обошелся с женщиной, ободрав ей плечо, с тех пор запретили держать опасных зверей. Теперь только с собаками ходят за трюфелем».

Согласно мнению российских собаководов, одной из лучших пород, которую можно использовать в России для поиска трюфелей, является южнорусская овчарка — рабочая собака с оригинальной внешностью. Многолетний опыт показал, что при поиске грибов южная овчарка умело сочетает верхнее и нижнее чутье.

Вернемся к кулинарным свойствам белого трюфеля. Как заметил более 100 лет назад профессор Тихомиров, белый трюфель «всегда был и будет лишь принадлежностью тонкой кухни, прихотью лиц богатых». Ну, что же, пожалуй, он оказался прав...

Сто — двести лет назад сборщики различали верховой (т. е. при полном созревании частично выходящий на поверхность) и земляной белый трюфели. Первый достаточно редок, но бывает крупным, с голову размером, весом до 1,5 кг. По сравнению с земляным, который редко достигает 500 г, верховой нежнее на вкус, но менее душист. В заготовку впрок шел только земляной, его сушили, солили, мариновали. Верховой считался хорошим исключительно в свежем виде.

«Охотничьих» блюд из дичи с трюфелями готовили множество: глухари, утки, голуби, перепелки, куропатки, заяц, жареный филей серны, лося, кабана — белый трюфель все облагораживал. Но самое большое разнообразие кушаний с посадским трюфелем было из рябчиков: суфле, марешаль, котлеты, масло, холодные и горячие паштеты. Блюда из печени без посадских трюфелей были редки, а уж без соуса из них — вообще не готовились. Брали трюфели и для блюд из стерляди, угря, налима. Кстати, твердость троцкого трюфеля, которая снижает кулинарную ценность и требует томления в вине, это и недостаток, и преимущество: молодые твердые трюфели можно хранить полуприкопанными в погребе больше месяца безо всяких дополнительных ухищрений. В целом хранить троцкие трюфели можно просто в холодильнике в отделении для овощей или в отдельном пластиковом контейнере — они спокойно пролежат 2—3 недели. Для более длительного хранения в свежем виде надо пересыпать их песком или опилками (как морковь и картошку) и убрать в погреб.

Еще раз хочу акцентировать ваше внимание на том, что практически все старинные рецепты из классических русских поваренных книг (той же всем известной Е. И. Молоховец) касаются именно нашего белого трюфеля, а не черных европейских. Здесь нет ошибки. В старых русских поваренных книгах троцкий трюфель называется просто «трюфелем», а черный французский — «французским трюфелем». И из почти 60 рецептов, которые я обнаружил, к «французскому» относятся только три.

В случае заготовки свежесобранные белые трюфели могут быть заморожены или их можно нарезать толстыми ломтями, обжарить в сале или растительном масле и опять-таки заморозить или законсервировать в банках, залив маслом, в котором они жарились, прокаленным маслом или топлёным смальцем. Ниже я приведу ряд старинных рецептов, по которым белый трюфель заготавливали и готовили более 100 лет назад.

## РЕЦЕПТЫ

### ЗАГОТОВКИ

#### Посадские трюфели соленые

Выбрать свежие, здоровые трюфели, опустить в холодную воду на полчаса, перемыть, очистить щеткой. Подготовленные грибы нарезать кусками, пересыпать круто солью, сложить в глубокую посуду и оставить так на две недели в прохладном месте. После этого слить выделившийся сок, положить в него сушеных белых грибов (в такой пропорции, как при варке грибного супа) и отварить их. Готовый сок с отваренными белыми грибами остудить и залить им переложенные в банки нарезанные трюфели. Банки сверху залить прокаленным рафинированным оливковым маслом или топленным салом и обвязать воощной бумагой или пергаментом.

#### Посадские трюфели маринованные

Перебив трюфели так, чтобы на них не осталось земли, сложить в муравленный<sup>1</sup> горшок, пересыпать их немного солью, в такой пропорции, как солят кушанья; тогда взять, по равной части, красного пивного уксуса<sup>2</sup> и красного вина медока<sup>3</sup>, смешать и облить этим составом трюфели так, чтобы они были совершенно покрыты. Затем обвязать горшок ветошкой, обмазать тестом и 3 дня сряду ставить его в печь после хлебов, вынимая каждый раз часов в пять вечера; после 4 дней снять ветошку, долить воды столько, чтобы все трюфели покрыло. Потом трюфели выложить на сито, а всю жидкость влить в кастрюльку; если окажется мало соли, то прибавить ее по вкусу, а также и немного специй, кто любит сих, вскипятить раза два и, сложив трюфели в миску, облить их горячею жидкостью. Когда остынут, разложить в банки с широкими горлышками, наблюдая, чтобы трюфели были совершенно покрыты жидкостью, закупорить, засмолить, уложить банки боком, чтобы пробки внутри касались постоянно жидкости, сохранять в холодном, но сухом погребе. Так приготовленные трюфели кладутся в красные соусы и в паштеты.

#### Посадские трюфели в вине

Выбрать свежие, здоровые трюфели, опустить в холодную воду на полчаса, перемыть, очистить щеткой, опять положить в чистую холодную воду, снять осторожно сверху кожицу. Варить 15 минут в белом виноградном вине, под крышкой, не сильно кипятя, чтобы сохранили аромат и не были тверды. Откинуть на сито, дать стечь вину; когда остынут, сложить в банки с узкими горлышками, залить прованским<sup>4</sup> маслом, закупорить, засмолить и сохранять в холодном, но сухом месте.

#### Посадские трюфели на шампанском

Трюфели нарезать толстыми ломтями, сложить в кастрюлю, покрыть тонкими ломтиками свежего шпика, залить бульонным жиром, сваренным без корней, влить шампанское (можно заменить столовым виноградным вином) и варить на слабом огне 30 минут. По готовности убрать сало, переложить трюфели в банку и залить соусом вместе с жиром. После остывания жир поверх трюфелей застынет, создав защитный слой. Хранить в прохладном месте, обвязав воощной бумагой.

*Посадский трюфель — 1 кг (5–7 грибов нормального размера), шпик — 100 г, жир от варки мясного бульона — 5 ст. л., шампанское — 1 стакан.*

<sup>1</sup> Муравленный — значит покрытый глазурью, глазурированный.

<sup>2</sup> Приготовление красного пивного уксуса: на 1 ведро кислого пива положить 100 г горячего ржаного хлеба без корки, 1 стакан меда, 1 лист простой писчей белой бумаги, вымазанной со всех сторон медом, все это опустить в бочонок и поставить на теплую печь, но под бочонок непременно подложить толстую доску, чтобы не было слишком горячо. Втулку бочонка нужно не закупоривать, а только покрыть ветошкой и примазать ее кругом глиной или мягким хлебом.

<sup>3</sup> Красное сухое вино из Бордо.

<sup>4</sup> Оливковым.



## СОУСЫ И ЗАКУСКИ

### Соус французский из трюфелей к жаркому

1 фунт говядины и 1/4 фунта шпика мелко изрубить, 2 луковицы, кореньев (петрушки, порея, сельдерея) по одной штуке, лавровый лист, английский перец (т. е. душистый перец горошком), поджарить все это докрасна в кастрюле, не накрывая крышкой, налить 3–4 стакана воды, варить 1 час. 0,5 ложки масла поджарить с 0,5 ложки муки, развести бульоном уже приготовленным, уварить до 1 стакана, процедить сквозь сито, снять с соуса жир, влить 0,5 стакана мадеры, положить 6 штук ломтиками нарезанных трюфелей, 5 корнишонов, в длину перерезанных, поварить с 1/4 часа, посолить, если надо будет, и подавать к жаркому или к паштету из дичи.

### Соус красный с трюфелями

0,5 стакана поджаренной муки смешать с 1,5 ложками масла, развести 3 стаканами бульона, кипятить часа два, процедить, положить жженого сахара, размешать, прокипятить хорошенько, положить еще 2–3 куска сахара, лимонного сока с 0,5 лимона и 5–6 штук мелко нарезанных трюфелей, вскипятить. Подавать к котлетам из говядины, телятины, мозгов, к разварной и жареной говядине.

### Соус из трюфелей к утке, индейке, курице

2 больших или 4 малых свежих или вымоченных трюфелей сварить в 3/4 стакана мадеры или малаги, 1/3 стакана муки поджарить с маслом, развести 3 стаканами бульона, кипятить часа два, процедить, положить лимонного соку, смешать с нарезанными трюфелями и вином, вскипятить; если трюфели французские, то вскипятить их два-три раза в готовом уже соусе с вином.

*2–4 трюфеля, 3/4 стакана мадеры или малаги, 1/3 стакана муки, 1 ложку масла, 1/8 лимона.*

### Крепкий соус для паштета

400 г говядины разрезать, положить в кастрюлю с 200 г шпика и кореньями, поджарить докрасна, влить 3 стакана воды, пусть кипит с полчаса, процедить. 0,5 ложки масла поджарить с 0,5 ложкой муки, развести этим бульоном, прокипятить, прибавить 0,5 стакана мадеры, 4–5 штук трюфелей и амореток, положить 18 г мелко нарезанного сухого бульона, немного лимонного сока, соли, вскипятить, отставить, дать устояться, снять сверху жир, процедить.

*400 г говядины, 100 г шпика, 1 морковь, 0,5 сельдерея, 0,5 порея, луковица, 0,5 ложки масла, 0,5 ложки муки, 6 г сухого бульона, лимонного сока 0,5 ложки, 0,5 стакана мадеры, 4–5 шт. трюфелей.*

### Соус к рыбным паштетам

600 г рыбы поджарить в 1 ложке масла, влить 1 стакан сметаны, вскипятить раза два, влить рыбного бульона, тушить с 0,5 масла, влить сои из зелени 4 ложечки, 2 ложечки раковой сои, 40 г рыбного бульона; с 0,5 ложки масла распустить в кастрюле, всыпать 0,5 ложки муки, развести приготовленным соусом, прокипятить, процедить сквозь сито, положить 10 или 12 штук рубленых трюфелей, соли, вскипятить, подавать к рыбному паштету.

*600 г рыбы, 1 стакан сметаны, 40 г сухого рыбного бульона. Сои из зелени 4 ложечки, 0,5 ложки муки, 1,5 ложки масла, 2 чайные ложечки раковой сои, 10–12 шт. трюфелей.*

### Масло из рябчиков к завтраку

3 рябчика очистить, изжарить в 50 г масла, остудить их, снять с костей мясо, изрубить, истолочь, положить мускатного ореха (кто любит — 50 г натертого пармезана), 3–4 ложки нашинкованных трюфелей, 400 г сливочного масла, все это протереть сквозь сито, мешать, пока не погустеет, переложить в масляничку. Если это масло приготовлено надолго, то, сложив в каменную чашку, залить его говяжьим жиром.

*3 рябчика, перец каян (т. е. кайенский перец) или мускатного ореха, 400 г сливочного масла, 3–4 ложки нашинкованных трюфелей (200 г пармезана).*

## Сыр из зайца к завтраку

Взять одного зайца, очистить от кожиц, изжарить с 1 ложкой масла. Как только вполовину будет готов, разрубить на части, сложить в кастрюльку, положить 50 г масла, тушить под крышкою до мягкости; потом снять с костей мясо, мелко изрубить, положить яичницу, испеченную из 5 яиц, 100 г сыра, 200 г масла, истолочь все вместе, протереть сквозь редкое сито, положить немного мускатного ореху, сухого бульону, распущенного в 1 ложке бульона, 1/4 стакана вина, нашинкованных трюфелей, размешать все хорошенько. Кастрюлю намазать маслом, обсыпать сыром, сложить в нее приготовленный фарш, испечь; когда остынет, нарезать ломтиками. Подавать с уксусом и прованским маслом.

*1 заяц, 5 яиц, 150 г сыра, 3–4 шт. трюфелей, сухого бульона, рюмку вина, почти 400 г масла.*

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

### Суп-пюре с трюфелями, шампиньонами и вином

Сварить бульон из говядины и кореньев, процедить. Ложку масла, 0,5 стакана муки размешать, развести немного бульоном, прокипятить, процедить, развести всем бульоном. Перед отпуском положить сливки с желтками, шибко мешая, подогреть до самого горячего состояния. Положить в суповую миску отдельно сваренную и ломтиками нарезанную кнель<sup>1</sup>, сладкое мясо, в мадере вскипяченные трюфели, утушенные шампиньоны в масле с лимоном, влить хересу, налить супом; подавать с пирожками в раковинах.

*1,2 кг говядины, немного кореньев, ложку масла, 0,5 стакана муки, 0,5–1 стакана хереса, 0,5 стакана сливок и 2 желтка. Штук 6 трюфелей и 0,5 стакана мадеры, 5–12 шампиньонов, ложку масла и ломтика 2–3 лимона. Кнели. Сладкого мяса 200 г.*

### Суп пюре из тапиока<sup>2</sup>

Сварить бульон из говядины и кореньев, процедить. 100 г купленного готового тапиока (род саго) положить в кипящий бульон, дать развариться. Перед отпуском приправить сливками с желтками, подогреть, мешая до самого горячего состояния, но не кипятить. Положить в суповую миску кнель разных сортов, если суп варится на большое количество персон, то кладется кнель из говядины и телятины, и с раковым маслом и пр., нарезав ее ломтиками, положить 3–6 штук трюфелей, вскипяченных в мадере, сладкого мяса и 0,5 стакана портвейна или хереса, залить супом, подавать с пирожками.

*1,2 кг говядины, кореньев, 100 г тапиока, 0,5 стакана сливок и 2 желтка, 3–6 штук трюфелей, вскипяченных в мадере, сладкого мяса, 0,5–1 стакана портвейна или хереса.*

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

### Омлет с ветчиной и трюфелями

Изрубить 4–5 трюфелей, 0,5 фунта ветчины и истолочь их с 12–15 желтками, добавить в яичную массу соли, черного перца, 12–15 взбитых белков, размешать, посыпать петрушкой, изжарить в духовке, свернуть в трубочку. Разрезать наискось на порции.

<sup>1</sup> Кнели (от фр. quenelle) — блюдо в виде шариков (также яйцевидной, или, во французской традиции, продолговатой формы) из молотой рыбы, взбитой со сливками и яйцом. Кнели также готовят из молотого мяса, подобно фрикаделькам. В отличие от других изделий из рубленого мяса, кнели изготавливаются из полужидкого фарша, набираемого ложкой.

<sup>2</sup> Тапиока (маниоковое саго) — зернистый крахмалистый продукт, получаемый из корней маниоки. Высококалорийная и легко усваиваемая пища, широко употребляемая в тропических странах. Основной производитель — Таиланд.

### Марешаль из рябчиков

Взять рябчики, снять с каждого по два филея, оставив косточки крылышек по 1-й сустав, потом надрезать филеи вдоль сбоку, нафаршировать, зашить, обвалить в яйце, изжарить во фритюре или обвалить в яйце и сухарях и изжарить на рашпоре (т. е. на решетке). Фарш следующий: заправить красный соус, а именно: 50 г масла, 0,5 стакана муки, развести 1,5 стаканами бульона, посолить, прокипятить раза два-три, влить рюмку мадеры, положить рубленых сырых трюфелей 5–6 штук, вскипятить раза четыре, остудить, нафаршировать нарезанные филеи. Сложить на блюдо рябчики, в середину положить следующий рагуль: заправить белый соус, а именно: 2/3 стакана муки, 2 ложки ракового масла, сделанного из очисток раков, развести 2 стаканами бульона, положить сырых вымытых шампиньонов штук 12, раковых шеек штук 25, прокипятить все это вместе раза два, прибавить 1–2 штуки нашинкованных трюфелей.

*3–4 рябчика, 1 яйцо, 5–6 сухарей, 1 рюмку мадеры, 400 г фритюра.*

*На красный соус: 0,5 стакана муки, 50 г масла, 5–6 шт. трюфелей.*

*На рагуль: 2/3 стакана муки, 1–2 шт. трюфелей, 25 раков, 100 г масла, соли, 12 шт. шампиньонов.*

### Жареный каплун с трюфелями и красным вином и ромом

Внутри тушки положить черный перец (10 шт.), 2 шт. листа лавра, 2–4 гвоздички, 5 трюфелей, 2 луковицы, 1 морковь, 1 петрушку, 1 порей, 1 эстрагон, 100 г шпика, 10 листьев смородины. Посолить, обвязать промасленной бумагой, изжарить на вертеле, поливая маслом над противнем. Облить кипяченым соусом из 2–4 трюфелей, 1 рюмки красного вина и 1 рюмки рома, 0,5 стакана бульона (всего 2–2,5 стакана).

### Жаркое: гусь с кислой капустой и яблоками, ветчиной и трюфелями

Освободить тушку 4–5-фунтового гуся от лишнего жира, натереть снаружи, внутри ложкой тмина с солью, фаршируется 2 стаканами кислой капусты, 10 мелкими яблоками, 100 граммами ветчины, 5–6 трюфелями. Капуста предварительно тушится на масле с тмином и черным перцем. Это блюдо с мочеными яблоками, солеными грибами, петрушкой подается на обед к Рождеству Христову.

### Рулет из фаршированной индейки

Очистить большую индейку, выпотрошить, отрезать крылышки и ножки, вынуть хребтовую кость, распластать индейку; срезать несколько ломтиков филея, посолить. Приготовить фарш из 800 г сырой телятины, печенки индейки и 400 г свежего свиного сала, все это очень мелко изрубить и истолочь, посолить, осыпать перцем, смешать с двумя или тремя сырыми желтками и смазать этой массой индейку, положить сверху тонкие ломтики шпика, т. е. свиного сала, и срезанные кусочки филея от индейки, нашинкованную ветчину, 4–5 крупных, сваренных и нашинкованных трюфелей, корнишонов, оливок и пр., накрыть изрубленной массой, свернуть в трубочку, зашить в салфетку, перевязать слегка толстыми нитками, положить в соленую воду с четырьмя телячьими ножками, кореньями и пряностями, варить более двух часов, отставить кастрюльку от огня; через полчаса вынуть рулет, положить его под пресс, когда остынет, снять салфетку. Бульон же, в котором варился рулет, процедить, остудить, снять жир, поставить на плиту, очистить белками, процедить, влить лимонного соку, застудить. Положить рулет на блюдо, убрать этим остывшим ланспиком и зеленью или нарезать рулет ломтиками, подавать.

### Говядина-филей, шпигованный трюфелями

Филей очистить от жил и лишнего жира, окропить мадерой и лимонным соком, обсыпать солью, толченым перцем, оставить так на три часа. Штук пять трюфелей разрезать на тонкие, длинные кусочки, нашинковать ими филей, завернуть в намазанную маслом бумагу, привязать к вертелу, жарить на большом огне, поливая маслом, или на противне, в духовой печи. Когда будет готово, снять бумагу, нарезать мясо ломтиками, сложить на блюдо, облить крепким соусом (см. выше), с прибавлением оставшихся обрезков трюфелей, а свежих 2–3 штук, подавать тотчас на стол.

*1,2 кг говядины, 1 рюмку мадеры, 0,5 лимона, 5 зерен английского и 5 зерен простого перца, 7–8 шт. трюфелей, 2–3 ложки масла, соли.*

### Рулет из поросенка с трюфелями, груздями и рыжиками

Небольшого, но жирного поросенка очистить, разрезать вдоль, вынуть кости, посолить, посыпать английским и простым перцем, положить наверх полосками нарезанной сырой ветчины, полосками нарезанного копченого шпика, круто вареные и ломтиками нарезанные 3 яйца, маринованной зеленой фасоли, груздей, рыжиков, корншонов разрезанных 5–6 штук, прибавить 5–6 штук мелко нарезанных трюфелей, в мадере вскипяченных, свернуть в трубку, обвязать салфеткой и нитками, сварить в бульоне, сваренном из оставшихся костей, головы и лапок поросенка с кореньями, пряностями, солью и уксусом, варить 3 часа. Подавать к закуске с соусом, прованским маслом и горчицей или с хреном и уксусом. Из оставшегося бульона приготовить стакана 1,5 ланспика, очистив его белком, убрать рулет.

*1 небольшой поросенок, 5 стручков зеленой маринованной фасоли, английского и простого перца, 5–6 корншонов, соли, 400 г сырой копченой ветчины, 9–10 шт. трюфелей, 3 моркови, 50 г копченого шпика, 0,5 петрушки, 0,5 порея, 10 зерен английского перца, 5–6 груздей, 5–6 рыжиков, 2–3 яйца, 1–2 лаврового листа, 1/4 стакана уксуса.*

После всего этого кулинарного Клондайка прошлых веков напоследок скажу: посадский трюфель совершенно спокойно можно готовить по тем же рецептам, что и белые грибы. Их можно жарить, варить из них супы, тушить, солить и мариновать.

**ТРЮФЕЛЬ ЧЕРНЫЙ ЛЕТНИЙ** (*Tuber aestivum*) в XVIII–XIX веках был существенно менее известен, чем троичский. Поскольку белый троичский трюфель рос повсеместно, собирался сотнями пудов и развозился по крупным ярмаркам европейской части России, именно он был на слуху, тогда как исключительно южный и не столь обильный черный в основном где собирался, там и потреблялся. Между тем промысел летнего трюфеля вполне процветал, и в первую очередь он был налажен на Украине.

Известнейший русский ученый-миколог Федор Владимирович Бухгольц, первый блестящий исследователь российских подземных грибов, получал их образцы от коллег и натуралистов со всей страны. И вот к одному из приводимых в своих работах образцов летнего трюфеля он дает следующий комментарий: «Я получил его из с. Звенячи, Тарашенского уезда Киевской губернии, от княжны Друцкой. По словам княжны Друцкой, этот сорт трюфеля встречается в громадном количестве в лесах Тарашенского и Уманского уездов, и крестьяне собирают их для продажи». Бухгольц указывает наличие черного летнего трюфеля для Украины в целом, для Крыма, пишет и про кавказские находки. А вот все образцы, предполагаемые оказаться зимним черным трюфелем, Бухгольц определил как летние и указал, что достоверно этот гриб на территории России пока не найден, хотя обнаружение его и возможно.

Революция предала забвению культуру сбора черного русского трюфеля. И если о белом посадском остались хоть какие-то воспоминания (ввиду его массовых заготовок и широкого распространения), то черный трюфель окончательно канул в Лету. Только спустя более чем 100 лет, во многом, что приятно, благодаря моим усилиям, этот чудесный деликатесный гриб снова «вышел из сумрака».

На 2017 год летний черный трюфель является единственным из черных трюфелей, достаточно широко встречающимся на территории целых четырех федеральных округов: Крыма, Южного, Северокавказского и Приволжского. Достоверно выявлен также и **ТРЮФЕЛЬ ЧЕРНЫЙ ЗИМНИЙ** (*Tuber brumale*), однако встречается он очень редко, пока известно лишь несколько находок в дубовых лесах горного Крыма и в буково-грабовом лесу на горе Дурафтуан в Северной Осетии-Алании.

Как же выглядит летний черный трюфель? Плодовое тело его округлое, 1,5–12 см в диаметре (15–400 г), от черновато-коричневого до черного, грубо-бородавчатое. Бородавки крупные, пирамидальные, 4–6-сторонние, часто вертикально растрескиваю-

шиеся, не отделяются при чистке. Мякоть очень плотная, незрелая — белая, с возрастом светло- или темно-коричневая, с характерным мраморным рисунком. Аромат у молодых грибов не очень сильный, но приятный, стойкий, напоминает жареный солод; на срезе и у зрелых грибов становится сильнее, с характерным оттенком прелой листвы, орехов и морских водорослей. Вкус мягкий, приятный, грибной. Гриб образует микоризу с несколькими видами деревьев: дуб (преимущественно), бук, граб, тополь, лещина, сосна и липа, предпочитает солнечные места. Черный летний трюфель часто образует трещины в почве, когда сухая земля лопается под напором растущего гриба и расходится в стороны, обнажая фрагмент черной шипастой оболочки. Любит этот трюфель расти и под покрывалом листвы или многолетней, уже перепревающей в нижней части подушкой из хвои, и тогда он почти гарантированно будет высываться из земли на четверть, а то и на треть. Надо только знать, где разгрести подстилку.

В благоприятные годы плодовые тела летних трюфелей начинают созревать уже с середины апреля. Потом они делают некоторую (но не абсолютную) пересменку на август, после чего, опять-таки в случае хорошей погоды, могут расти до конца января. В горах черный трюфель обычно выдает только летне-осенний урожай, поскольку если мягкие зимы побережья позволяют ему перезимовать, то кавказские горные морозы почти всегда обрекают зимне-весенний урожай на вымерзание.

Все трюфели являются природными резервуарами ароматов, которые постоянно извергаются в окружающую среду. Если вы храните созревшие черные трюфели в холодильнике, то через день он будет ими благоухать. Если вы храните их неделю и более, особенно в существенном количестве, то очень скоро ими пропахнет вся квартира, и гости будут недоуменно поводить носом прямо с порога. Трюфели выдают наилучший запах только свежими, на пике зрелости. Не подлежит сомнению, что трюфели конца сезона вкуснее и ароматнее весенних «пионеров», а позднеосенние и зимние виды трюфелей куда благоуханнее, чем весенние и летние.

Трюфели перед приготовлением должны быть тщательно очищены, и не только по гигиеническим соображениям. Как вы уже поняли, степень зрелости играет решающее значение для отдачи трюфелем аромата. Как правило, после сбора гриб представляет собой шарик земли, из которого торчат кончики «бородавок». Так его обычно продают и в Европе, поскольку в необработанном виде он гораздо лучше хранится. Между тем на вес почвы, камешков, мелких корней и прочих компонентов «оболочки» может приходиться до 40 % от общего веса гриба. И только после удаления всех этих несъедобных частиц становится возможным оценить зрелость и, соответственно, аромат трюфелей, начинающий свободно проникать сквозь очищенную оболочку. Незрелый, еще не пахнущий трюфель может вполне полежать еще, пусть созревает.

Для непосредственного употребления сразу после покупки мыть трюфели удобнее, если они предварительно недолго вымочены (20–30 минут) в теплой воде. Лично я использую для этого специально пожертвованную зубную щетку. Очень удобно, и кожица повреждается минимально. После мойки и чистки грибы надо подсушить на полотенце (можно и феном на минимальном температурном режиме). Однако для длительного хранения такой подход не годится.

С точки зрения высокой кухни вкус черного трюфеля слишком концентрированный для того, чтобы есть его просто так. Блюдо не может состоять только из трюфелей. Их следует объединить с другими компонентами, желательно не обладающими собственным сильным вкусом, чтобы подчеркнуть изящество трюфеля. Из-за очень интенсивного аромата трюфели используются в небольших количествах. Для основного блюда, как правило, достаточно около 10 г летнего трюфеля из расчета на одного человека. Это количество позволит полностью раскрыть всю его вкусовую палитру.

Хотя мякоть трюфелей содержит больше аромата, чем жесткая кожица, трюфели принято использовать целиком, от кожицы не очищая. Чистят их только в том случае,



когда грязь из щелей между «бородавками» совершенно неизвлекаема. После чистки трюфели должны быть либо приготовлены в тот же день, либо законсервированы, иначе они начнут стремительно терять качество. Если трюфели пришлось почистить и осталась «шелуха», ее используют для приготовления соуса. Любые мелкие фрагменты, оставшиеся после обработки поврежденных или поеденных зайцами, белками или слизнями летних трюфелей, после их очистки и еще большего измельчения можно использовать для ароматизации сливок, масла и сыра или засыпать в яичницу. Салаты и бутерброды с такими кусочками мякоти и кожуры будут обладать прекрасным вкусом, так как мелкие фрагменты отдают запах гораздо интенсивнее. Именно поэтому при подаче трюфели стараются нарезать как можно тоньше, чтобы увеличить интенсивность запаха.

Трюфельный аромат одновременно тонкий и сильный. В любом блюде — от омлета и ризотто до мяса и мороженого — трюфельный компонент всегда центральный. Трюфели отлично пропитывают все ингредиенты блюда своим ароматом, в том числе такие, которые обладают собственным сильным вкусом и запахом, при этом не смешиваясь с ними. В результате хорошее блюдо должно представлять собой сочетание тщательно отобранных ингредиентов простого приготовления, работающих вместе, чтобы подчеркнуть сложные, изысканные ноты трюфеля. Идеальными в этом плане считаются «мягкие» и «жирные» продукты. Это, повторюсь, с точки зрения высокой кухни. Но после того как я увидел на YouTube ролик, где полutoлый мужик, сидя на своей кухне, показывает, как надо правильно есть крымский трюфель, натирая его на железной терке поверх сосисок с макаронами, я понял, что черный летний трюфель вполне может стать народным грибом не хуже какого-нибудь белого гриба или осеннего опенка.

Но вернемся к сочетанию летних трюфелей с другими продуктами. Французы, к примеру, вообще считают, что лучше яйца в разных проявлениях для трюфелей больше ничего и не нужно. Но мы не будем столь консервативны и обратимся к мировому опыту.

Основные «мягкие» продукты идеально подходят для объединения с летним трюфелем и подчеркивают его вкус и аромат. Простейшими и самыми распространенными из них являются рис, полента (кукурузная мука типа манки) и макаронные изделия. Чем проще и грубее пища, тем лучше сочетается с нею трюфель, а вовсе не с изысканными, гурманскими гарнирами. Так, например, для великого белого итальянского трюфеля наилучшим гарниром считается обычное картофельное пюре. Жирная пища тоже прекрасно «работает» с трюфелями, полностью сохраняя их аромат и создавая общую гармонию блюда. Масла, а также молочные продукты (некислая сметана, сливки, сыр), яйца и в особенности фуа-гра применяются во многих трюфельных блюдах. Сливочное масло и сливки активно поглощают аромат гриба и могут быть впоследствии использованы для приготовления супов и различных салатов. Морепродукты (омары, крабы, гребешки, устрицы и морские ушки) также относятся к продуктам, великолепно гармонирующим с трюфелями.

В Италии черный летний трюфель традиционно готовят с различными типами пасты, в то время как во Франции его сочетают с омлетами, яичницей и особенно с фуа-гра. Аромат трюфелей также могут быть прекрасен в составе блюд из теста (выпечка или просто хлеб). Все виды трюфелей хорошо сочетаются с любыми грибами, особенно «дикими», лесными. Из-за особого, орехово-солоноватого аромата летний трюфель хорошо готовить с луковичными (чеснок, репчатый лук, шалот, шнитт-лук, лук-порей, черемша), ароматными зонтичными (сельдерей, укроп, морковь, корневая петрушка — вареными или сырыми в салатах) и различной капустой: брокколи, цветной и кольраби.

Из простых и удачных комбинаций для трюфелей можно упомянуть спаржу, артишоки, оливки и авокадо.

Трюфели, как правило, не подходят для десертов, хотя трюфельное мороженое набирает в последние годы все большую популярность. Как и прочие грибы, трюфели обладают рядом свойств, плохо сочетающихся со сладкими десертами. Если они долж-

ны быть использованы в десерте, то лучше соединять их с яичным, который включает сливки, масло или сыр.

При этом надо добавить, что летний черный трюфель дольше всех прочих черных трюфелей «держит» тепловой удар, на медленном огне его можно готовить до 10 минут без особой потери ароматических качеств.

Итак, перейдем к некоторым промежуточным выводам. Летний черный трюфель обладает базовым сливочно-ореховым вкусом, это самый легкий для кулинарии трюфель. Он идеален для новичков, только пробующих свои силы, и отлично подходит для специалистов, желающих попробовать новые, необычные сочетания или рецепты, чтобы потом перенести их результаты на более серьезные по цене грибы. Лучше всего подвергать их тепловой обработке 20–30 секунд или просто натереть сверху на только снятое с горячей плиты блюдо и дать немножко «обмякнуть» и настояться. Они идеально подходят для супов и канапе, для закусок и салатов, а также в качестве компонентов паштетов и соусов. Лучшие спутники для него — попкорн, пицца, картофель и яйца.

Если бы зимний трюфель произрастал у нас в таком количестве, что его было бы реально набрать для приготовления, то рекомендации для него были бы иные. Выраженный мускусный аромат делает этот вид трюфеля идеальным спутником блюд из мяса и птицы, а также густых соусов и соусов для обмакивания.

Нарезка трюфелей — целое искусство. Конечно, можно настрогать их ножом или на терке, особенно дома, когда кроме тещи никто не смотрит, но в ресторане себе такого позволить не могут. Даже виртуозно владея острым ножом, нельзя добиться получения ломтиков одинаковой толщины и прозрачности. Чтобы максимизировать вкус и аромат трюфелей, они должны быть нарезаны так тонко, как это только возможно. Если ломтики слишком толстые, они испортят все блюдо. Поэтому в ресторанах используют специальные трюфелерезки, терки особой формы и дизайна. Иногда нарезка превращается в целое действо. Для того чтобы трюфель пострадал при натирании минимально (а также для того, чтобы остаток можно было использовать для следующего клиента), тереть начинают либо с самой длинной, либо с самой «кривой» или поврежденной стороны гриба. Отсюда следует вывод, что лучше быть вторым клиентом. За редким исключением летние трюфели в количестве 8–12 г натирают над горячим блюдом, как правило, рисом или макаронными изделиями. Трюфель всегда натирают только с одной стороны, не переворачивая, чтобы избежать растрескивания и снизить «скорость износа».

После созревания трюфель начинает интенсивно выпускать свой аромат, и делает это вплоть до полного его истощения. Эволюционно трюфельный аромат выработан для проникновения сквозь плотную почву (отсюда его интенсивность) для привлечения распространителей. Поэтому, когда трюфель извлечен из земли, на открытом воздухе его аромат высвобождается гораздо быстрее, чем в почве. Продолжительность этого процесса является относительно короткой. Время, в течение которого трюфели остаются свежими и ароматными, зависит от вида гриба и срока извлечения из земли. Как правило, черные трюфели хранятся дольше, чем белые, а из черных дольше всего хранится как раз наш летний, обладатель наиболее плотной мякоти. Незрелые трюфели следует хранить до их созревания, о котором они сообщат вам своим восхитительным ароматом. Созревающие трюфели, как правило, отлично хранятся, а вот зрелые трудно сохранить свежими дольше двух недель, при этом аромат зрелый черный трюфель почти полностью теряет за 5–7 дней.

При хранении трюфелей исходят из того, что надо максимально удержать их запах. Поэтому, чтобы трюфелями не запахла все продукты в холодильнике, а затем все предметы в доме, лучше хранить их в герметичных деревянных или стеклянных контейнерах, в идеале — по одному маленькому контейнеру на гриб. Если вы планируете использовать

трюфель в течение 1–3 дней, то перед закладкой на такое краткое хранение трюфели можно хорошо промыть и очистить от почвы.

Если вы не желаете терять аромат просто так, то в контейнеры к трюфелям можно подкладывать любые продукты, которые удачно было бы ароматизировать трюфелями и приготовить. Например, рис, макароны, овощи, куриные яйца. В Европе такие продукты, особенно рис и яйца, свежавынутые из мест хранения трюфелей и прошедшие в «гостях у грибов» дня три, стоят в 5–10 раз дороже обычных.

Для непродолжительного хранения трюфелей (1–3 дня) никаких особых мер не требуется, но для более длительного хранения уже придется прибегнуть к определенным процедурам.

Плотная черная кожица трюфеля служит его естественной защитой. При удалении и даже небольшом повреждении срок хранения плодового тела существенно снижается. Перед готовкой трюфели должны быть тщательно очищены, но хранить их до этого момента следует немытыми и нечищеными. Если трюфели не могут быть использованы сразу, их срок хранения можно продлить, сохраняя их в холодильнике или в морозильной камере.

Трюфели можно хранить в холодильнике и сохранять их свежими в течение двух, иногда трех недель. После тщательной очистки и сушки их свободно размещают внутри плотно закрывающегося, герметичного контейнера, где исключено попадание влаги. Контейнер размещают в самой холодной части холодильника (либо рядом с морозильной камерой), оптимальная температура составляет 2–4 °C, относительная влажность — 80–85 %. Холодильники системы «NoFrost» более эффективны, поскольку воздух в них циркулирует для поддержания и лучшего внутреннего распределения температуры.

Для более длительного хранения трюфели могут быть заморожены на срок до шести месяцев практически без потери аромата. После тщательной очистки и сушки трюфели размещают в морозильной камере в герметичной стеклянной таре. Следует соблюдать особую осторожность, чтобы избежать конденсации на трюфелях влаги. Индивидуальное обертывание сухих замораживаемых трюфелей в фольгу очень хорошо этому способствует. Хотя замораживание приведет к размягчению мякоти трюфеля (при последующем размораживании), оно предотвратит обезвоживание и позволит сохранить большую часть аромата.

Замороженные трюфели перед использованием не размораживают, а натирают прямо замороженными, только вынутыми из морозилки, так как при оттаивании они становятся губчатыми и водянистыми. После того как любой трюфель был разморожен, повторное его замораживание невозможно без катастрофического ухудшения качества, поэтому при возможности надо использовать его целиком.

Наилучшим субстратом для хранения трюфелей при транспортировке и в холодильнике служит их естественный субстрат, т. е. почва. Конечно, возить грибы в земле или тем более держать их в земле в холодильнике никто не станет, поэтому очень неплох здесь либо чистый сухой песок, либо сыпучие продукты питания. Последние даже лучше, так как позволяют получить дополнительный ценный ароматизированный трюфелями продукт. Наилучшим субстратом с этой точки зрения являются мелкие опилки и сырые рисовые зерна. Трюфели постоянно теряют влагу, что сокращает срок их хранения и использования (чтобы сохранить аромат, они не должны высыхать), опилки или зерна риса будут поддерживать естественную влажность в трюфелях, «забирая» и отдавая ее по мере необходимости.

Герметичный деревянный контейнер, в котором трюфели, не соприкасающиеся друг с другом, полностью погружены в толстый слой опилок или риса, стоящий в сухом и темном прохладном месте (3–5 °C) или в холодильнике, позволит без каких-либо проблем поддерживать трюфели свежими не менее трех недель. Впоследствии «трюфельный» рис станет идеальной основой для ризотто, пудинга или плова. Сорт риса для

хранения не имеет никакого значения. В последние годы опилкам начинают отдавать предпочтение перед рисом, так как крахмал, выделяющийся из него при механическом перетряхивании контейнера, покрывает грибы невидимой пудрой и создает тем самым субстрат для роста бактерий, которым надо только дождаться избыточной влажности (например, при недостаточном проветривании), чтобы атаковать драгоценные грибы.

Свежие трюфели не должны быть завернуты в пластиковую (полиэтиленовую) пищевую пленку или храниться в полиэтиленовых пакетах, так как в ней они быстро ослизняются и начинают гнить. Как показало мое личное общение, даже опытные шеф-повара часто не умеют хранить свежие трюфели правильно. Например, некоторые из них рекомендуют обертывать каждый трюфель в абсорбирующие бумажные салфетки-промокашки и хранить их в пластиковых контейнерах, меняя бумагу раз в день, чтобы предотвратить любое накопление влаги. Да, такая практика позволяет избежать образования конденсата, но заставляет трюфель вместе с влагой отдавать свой драгоценный аромат промокашке, которая выкидывается вместе с ним каждый день, и из дня в день интенсивность аромата неуклонно снижается.

Когда трюфели из твердоупругих стали чуть мягковатыми и при этом интенсивно пахнут, это означает, что они достигли своей наивысшей точки созревания и должны быть использованы немедленно; после этого они будут только ухудшаться. Если грибы стали совсем мягкими и выделяют влагу, это значит, что момент упущен и есть их уже невкусно. А уж первые нотки аммиака в их запахе говорят о том, что трюфели начали разлагаться; такие грибы нужно немедленно выбросить. Чтобы избежать такого рода потерь, надо ежедневно проверять качество хранящихся трюфелей, а заодно обращать внимание на эти признаки и при покупке или сборе.

Итак, еще раз кратко резюмирую, как можно заготовить летний черный трюфель.

Наилучшими способами следует считать шоковую заморозку свежих грибов (если она доступна) и консервацию в натертом виде в рафинированном оливковом масле. Оба эти способа позволяют в значительной степени сохранить аромат. При сушке (в том числе и в дегидрататоре) характерный землисто-соленый аромат совершенно теряется, и трюфели начинают пахнуть примерно как сушеные сморчки.

Черный трюфель лучше всего отдаст свой аромат, если его в натертом виде выжать, а потом сок вместе со «жмыхом» поместить в консервирующую жидкость. Такой жидкостью может традиционно послужить рафинированное оливковое масло, но можно воспользоваться ореховыми маслами (лучше всего кедровым, грецким, из фундука или миндаля), а также уксусом (рисовым, бальзамическим, хересовым или шампанским). Сок черного трюфеля отлично абсорбируют топленые утиный и гусиный жир, прекрасно с ним сочетающиеся, и мед (особенно акациевый), что тоже очень вкусно. Из сушеного трюфеля, пропитанного собственным консервированным соком и заново подсушенным, получается отличная приправа при добавлении к обычной или морской соли. Разумеется, алкоголь (водка, вино, коньяк) — тоже хороший консервант в этом плане, и вы можете смело поэкспериментировать с настойками из черного трюфеля.

Еще раз повторяюсь, что для того чтобы ощутить настоящий вкус свежих трюфелей, лучше всего приготовить их самим и дома, раз уж вам повезло их найти или вы все-таки выдрессировали свою собаку. Большинство блюд из трюфелей чрезвычайно просты в приготовлении, которое заключается в том, чтобы как можно более тонко нарезанными грибами посыпать готовое горячее блюдо. Для всех рецептов, которые включают трюфельное масло, лучше всего использовать самостоятельно приготовленное (рафинированное оливковое масло высокой очистки с кусочками трюфелей, чем больше, тем лучше), а с не искусственно ароматизированными покупными растительными маслами.

Следовать приведенным ниже рецептам не обязательно. Лично я, когда летних трюфелей у меня много, просто сыплю их на все подряд: гречневую кашу, плов, жареную рыбу и курицу, на горячее мясо — как угодно, короче. Все равно будет вкусно.



## РЕЦЕПТЫ

### ЗАГОТОВКИ

#### Трюфели натуральные

Положить черные трюфели в холодную воду на 2 часа. Очистить от кожицы, положить в кастрюлю, добавить соли по вкусу и воды в таком количестве, чтобы она полностью покрывала грибы. Плотно закрыть крышкой, чтобы не терять запах, и варить на малом огне около 20 минут. Остудить, не открывая кастрюли (поместив ее в холодную воду), после чего быстро переложить в банки, закупорить и пастеризовать в паровой кастрюле 3 часа. Если трюфели не были предварительно сварены, они все равно сохранятся так же хорошо, но сильно осядут, в результате чего банка окажется наполовину пустой.

### ТРЮФЕЛЬНЫЕ СУПЫ

#### Картофельно-луковый суп с трюфелями

В большой сковороде раскалить масло и положить в нее лук. На малом огне поджарить его до подрумянивания, затем добавить картофель. Посолить. Поджаривать картофель пару минут, после чего залить бульоном и молоком. Когда смесь закипит, уменьшить огонь и, помешивая, тушить примерно 40–45 минут до полной готовности картошки. Снять с огня и дать остыть, так как нужно будет использовать блендер. Добавить в суп сливки и взбить его в блендере.

На кусочки батона уложить сыр и на сковороде приготовить из него тосты. Разлить суп по тарелкам, в каждую положить тонкие ломтики летнего трюфеля.

*Картофель — 750 г (очищенный и нарезанный кубиками), бульон — 0,5 л, молоко — 250 мл, сливки (20 %) — 60 мл, репчатый лук — 2 шт., батон — 400 г (порезанный на 12 кусочков), твердый сыр (лучше фонтина) — 100 г, трюфели — 15–30 г, оливковое масло — 2 ст. л., соль — по вкусу.*

#### Крем-суп с трюфелями и перепелиными яйцами

Перепелиные яйца обжарить на сковороде до готовности. Трюфель нарезать на тонкие ломтики с помощью слайсера. Картофель очистить, вымыть и нарезать крупными кубиками. Лук очистить и нарезать тонкими кружочками. В кастрюле разогреть сливочное масло и слегка обжарить в нем картофель и лук. Влить бульон и тушить на среднем огне под крышкой около 15 минут при слабом кипении. Овощи измельчить в пюре в бульоне с помощью блендера или миксера. Заправить сливками и сыром, приправить солью и молотым черным перцем. Суп разлить по глубоким тарелкам, добавить яйца и разложить ломтики трюфеля. Украсить веточкой петрушки.

*Картофель — 500 г, лук-порей — 1 кг, сливочное масло — 2 ст. л., овощной бульон — 1 л, сливки — 50 мл, мягкий сыр — 100 г, трюфель черный — 1 шт., перепелиные яйца — 3 шт., веточка петрушки, соль и черный перец (молотый) — по вкусу.*

#### Суп-пюре из чечевицы и фасоли с трюфелем

Фасоль отварить согласно инструкции на упаковке. Для бульона с чечевицей почистить половину луковицы и зубчик чеснока. На помидоре сделать крестообразный надрез. Чечевицу залить водой и довести до кипения, затем добавить помидор, почищенные лук и чеснок, сельдерей, лавровые листья, тимьян и отварить чечевицу до готовности (не солить!). Сухие грибы залить горячей водой и дать постоять, чтобы они стали мягкими, затем воду слить и сохранить, а грибы мелко порезать. Луковицу и чеснок почистить и мелко порубить. Разогреть в сковороде оливковое масло, обжарить лук и чеснок, затем добавить измельченные грибы и прогревать все на медленном огне 5–7 минут, чтобы лук стал прозрачным. Из бульона с чечевицей вынуть все овощи, лавровые листья и веточку тимьяна, добавить отваренную фасоль, обжаренные грибы с луком, все перемешать. 2/3 фасоли с чечевицей выложить в блендер, влить через сито воду, в которой замачивались грибы, и все взбить в пюре. Добавить сливки, посолить, поперчить и взбить все еще немного. Пюре со сливками вылить обратно в кастрюлю с фа-



солью и чечевицей, все перемешать и еще немного прогреть на медленном огне (прогреть недолго, чтобы не свернулись сливки!).

Трюфель нарезать тонкими хлопьями или натереть на специальной терке. Суп разлить в тарелки и посыпать сверху натертым трюфелем.

Фасоль «черный глаз» — 200 г, черный трюфель — 1 шт., грибы белые сушеные — 1 горсть, репчатый лук — 1 шт., чеснок — 1 зубчик, сливки — 100 мл, масло оливковое — 1 ст. л., свежемолотый черный перец — 1/4 ч. л., соль морская — 0,5 ч. л.

Для бульона с чечевицей: зеленая чечевица — 200 г, помидор — 1 шт., репчатый лук — 0,5 шт., стебель сельдерея — 1 шт., чеснок — 1 зубчик, тимьян — 1 веточка, лавровый лист — 2 шт.

## ТРЮФЕЛИ С РИСОМ

*В Европе для блюд с трюфелями предпочитают крахмалистые, клейкие сорта риса. В Италии это арборио, карнароли и марателли для ризотто; в Испании — байя, бомба и сеня для паэльи; во Франции — камарг для плова. Для всех трюфельных блюд из риса рис и трюфели хранятся вместе в герметичном контейнере в течение нескольких дней, чтобы рис пропитался трюфельным ароматом.*

### Ризотто с черным трюфелем и петрушкой

Мелко нарубить лук, чеснок и петрушку. Нагреть 1,5 л воды в кастрюле на среднем огне.

Разогреть оливковое масло в кастрюле на среднем огне. Добавить лук-шалот и чеснок, приправить солью и перцем и готовить до мягкости. Добавить рис и обжаривать, пока все зерна покрыты маслом. Добавить 60 мл вина и размешивать, пока вино не выпарится. Начать вливать горячую воду в кастрюлю, сильно помешивая рис деревянной ложкой, чтобы вода полностью не впитывалась. Перемешивание способствует высвобождению из риса крахмала, что делает его мягким и позволяет пропитаться соусом. Продолжайте добавлять воду и перемешивать рис в течение примерно 15 минут, пока рис не дойдет до консистенции «аль денте»<sup>1</sup>. Еще через 2 минуты добавить оставшиеся 60 мл вина и размешивать, пока вино полностью не впитается. Включить огонь на максимум и быстро ввести масло, сыр и сливки, постоянно взбивая рис деревянной ложкой.

Добавить петрушку и перемешать ее с рисом. Перенести рис в сервировочное блюдо и аранжировать натертым черным трюфелем.

На 5 персон: рис (карнароли) — 480 г, летний черный трюфель — 40 г, сухое белое вино — 120 мл, оливковое масло (extra virgin) — 80 мл, сливочное масло — 30 г, сливки — 30 г, сыр (пармезан) — 160 г, лук-шалот — 160 г, чеснок — 1 зубчик, свежая петрушка — 30 г, соль и перец — по вкусу.

### Ризотто с черным трюфелем и лисичками

Замочите сушеные лисички в 600 мл горячей воды в течение 30 минут. Перелейте воду в какую-либо емкость, она еще пригодится. Нарезьте и обжарьте примерно половину шампиньонов вместе со всеми размоченными лисичками в оливковом масле.

Нарезать лук-шалот и обжарить его в небольшом количестве масла, затем добавить в кастрюлю рис и долить еще масла. Добавить белое вино и дать ему впитаться. Затем добавить оставшиеся свежие шампиньоны и овощной бульон, постоянно помешивать в течение 25–30 минут, до готовности риса. Добавить обжаренные грибы и еще раз разогреть.

Натереть трюфель и сыр, посыпать ими рис и подавать.

На 4 персоны: рис (арборио) — 240 г, сушеные лисички (желтые) — 80 г, шампиньоны (свежие) — 80 г, летний трюфель — 40 г, лук-шалот — 1 стебель, овощной бульон (жидкость) — 480 мл, белое вино — 60 мл, оливковое масло — 60 мл, сливочное масло — 60 г, сыр (пармезан) — 10 г.

<sup>1</sup> Аль денте (от итал. al dente — на зубок) — понятие в кулинарии, означающее степень готовности продуктов (обычно пасты, овощей и круп), когда, будучи полностью готовыми, они сохраняют ощутимую при укусе внутреннюю упругость.

## Ризотто с черным трюфелем и цветной капустой

Мелко нарезать капусту, нарезать грибы и лук-шалот, мелко нарезать петрушку и тимьян. Растопить 30 г сливочного масла в сковороде на среднем огне. Добавить грибы и цветную капусту и жарить около 15 минут, после чего переложить в другую посуду.

Растопить еще 30 г сливочного масла в той же сковороде на среднем огне. Добавить лук-шалот и жарить 2 минуты, пока он не станет мягким. Добавить в рис и перемешать. Добавить вино и готовить, постоянно помешивая, пока жидкость не впитается. Влить овощной бульон, 250 мл (1 стакан), и готовить, постоянно помешивая, около 20 минут, пока рис не впитает всю жидкость.

Добавить грибы и цветную капусту к рису и готовить еще 5 минут, пока капуста не станет мягкой. Добавить сыр и оставшееся масло. Приправить солью и перцем. Добавить петрушку и тимьян и отложить в сторону на 2 минуты. Переложить в тарелку, посыпать сверху натертым трюфелем и подавать. По желанию, количество сыра можно увеличить.

*На 4 персоны: рис (арборио) — 375 г, цветная капуста — 750 г, белые грибы (свежие) — 1 кг, черный летний трюфель — 10 г, лук-шалот — 2 стебля, сухое белое вино — 250 мл, овощной бульон — 1 л, сливочное масло — 180 г, сыр (пармезан) — 250 г, петрушка (свежая) — 15 г, тимьян (свежий) — 5 г, соль и перец — по вкусу.*

## ТРЮФЕЛИ С КУКУРУЗОЙ

*Одним из основных кукурузных ингредиентов для трюфельных блюд является полента. Полента — это золотисто-желтая кукурузная каша, которую готовят из кукурузной муки в кипящей воде до ее загустения, традиционно — в Raiolo (медный котел). При этом есть другие варианты рецептов с использованием кукурузы, например свежих или консервированных зерен и даже попкорна.*

### Сливочная полента с трюфелями и шампиньонами

Нагреть молоко в кастрюле на среднем огне до кипения. Уменьшить огонь и медленно добавить поленту, постоянно перемешивая. Увеличить огонь и варить в течение 45 минут, регулярно помешивая, пока не будет достигнуто однородное состояние. Ввести масло и сыр, приправить солью и перцем. Мелко нарезать лук-шалот и шампиньоны. Нагреть оливковое масло в сковороде на среднем огне. Добавить лук-шалот и обжарить до золотистого цвета. Добавить грибы и тушить до мягкости. Добавить бульон, после чего готовить соус до почти полного выпаривания жидкости.

Переложить поленту в блюдо для подачи. Сверху выложить грибной соус. Полить трюфельным соком.

*Для поленты: полента — 240 г, молоко — 480 мл, сливочное масло — 20 г, сыр (пармезан) — 60 г, соль и перец — по вкусу.*

*Для грибного соуса: шампиньоны (свежие) — 360 г, лук-шалот — 1 стебель, овощной бульон — 240 мл, оливковое масло — 20 мл, сок черного летнего трюфеля (выдавить) — 10 мл, соль и перец — по вкусу.*

### Кукурузная каша с трюфелями и свежими грибами

Мелко нарезать чеснок, лук-шалот, петрушку и зеленый лук. Вскипятить в кастрюле 1 л воды. Медленно добавить поленту, постоянно помешивая. Взбить кашу деревянной ложкой за 10 минут до готовности. В готовую поленту добавить сливочное масло и сыр маскарпоне, приправить солью и перцем, добавить петрушку и зеленый лук и тщательно перемешать. Нагреть оливковое масло в большой сковороде на среднем огне. Добавить чеснок и лук-шалот и тушить до полупрозрачности, затем добавить грибы и тушить 8 минут, пока они не смягчатся. Приправить солью и перцем. Разложить поленту по тарелкам. В центре положить 1 ст. л. грибов. Полить трюфельным соком или маслом, натереть сыр пармезан и посыпать им сверху. Подавать горячим.

*На 4 персоны: полента — 360 г, свежие кукурузные зерна — 120 г, сливочное масло — 15 г, сыр (маскарпоне) — 30 г, сыр (пармезан) — 30 г, оливковое масло (extra virgin) — 30 мл, сок черного*

трюфеля (выдавить) или трюфельное масло — 10 мл, свежие грибы (смесь лисичек, шампиньонов и белых грибов) — 1 кг, чеснок — 2 зубчика, лук-шалот — 1 стебель, свежая петрушка — 10 г, свежий зеленый лук — 5 г, соль и перец — по вкусу.

### Соленый попкорн с трюфелями

Нагреть масло в литровой кастрюле на среднем огне. Положить несколько попкорновых зерен в кастрюлю для проверки температуры. Когда они начнут трещать, добавить остальную часть зерен в кастрюлю и закрыть крышкой. Снять с огня и осторожно встряхнуть в течение 30 секунд, чтобы все зерна имели равную температуру и полопались одновременно. Посыпать трюфельной солью, сбрызнуть трюфельным маслом и снова начать обжаривать. После того как начнутся «прыжки», осторожно встряхнуть кастрюлю над горелкой. Благодаря этому соль будет хорошо распределена по всему попкорну. Приоткрыть слегка крышку, чтобы выпустить часть пара и получить качественный сухой попкорн. Когда «прыжки» закончатся (3–6 минут), снять кастрюлю с огня и выложить попкорн в широкую миску.

Готовые зерна для попкорна — 120 г, арахисовое масло — 45 мл, масло или сок из черного трюфеля — 15 мл, трюфельная соль (соль с трюфельным порошком) — 15 г.

## ТРЮФЕЛИ И ПАСТА

*Для приготовления трюфель обычно используют «длинные» сорта пасты.*

### Спагетти с грибами и черным трюфелем

Натереть трюфель в небольшую миску, залить оливковым маслом и накрыть крышкой. Отложить.

Нарезать грибы и лук-шалот, пропустить через мясорубку чеснок. Разогреть оливковое масло в кастрюле и обжарить лук-шалот и чеснок на среднем огне 2 минуты. Добавить грибы и продолжать обжаривать еще 8 минут до готовности. Приправить солью и перцем. Вскипятить подсоленную воду в большой кастрюле и сварить спагетти «аль денте». Слить воду, перемешать спагетти с грибным соусом. Аккуратно нагреть трюфель с оливковым маслом, добавить сверху и подавать горячим.

На 4 персоны: спагетти — 400 г, лесные грибы (любые) — 200 г, черный летний трюфель — 1 шт., оливковое масло — 20 мл, шалот — 1 стебель, чеснок — 1 зубчик, соль и перец — по вкусу.

### Капеллини<sup>1</sup> с черным трюфелем

Довести до кипения большую кастрюлю воды, хорошо посолить. Добавить капеллини, отварить до готовности. Растопить масло и сливки на медленном огне. Добавить капеллини, посолить и перемешать. Полить трюфельным маслом и соком, посыпать сверху натертым черным трюфелем. Подавать горячим.

На 5 персон: капеллини — 450 г, черный трюфель — 1 шт., сливки — 120 г, масло с черным трюфелем — 50 г, сок черного трюфеля — 10 мл, соль — по вкусу.

### Лингвини<sup>2</sup> с белыми грибами и черным трюфелем

Замочить сушеные белые грибы в 200 мл горячей воды на 15 минут, затем процедить. Жидкость оставить. Крупно нарезать свежие грибы. Разогреть оливковое масло в кастрюле и обжарить свежие грибы до мягкости, затем приправить солью и перцем, добавить размоченные белые грибы, перемешать. Добавить вино и тушить на слабом огне, часто помешивая, до его выпаривания. Влить жидкость, оставшуюся от размачивания сушеных белых, и продолжать тушить на среднем огне, пока жидкость не испарится. Добавить сливки и перемешать. Вскипятить кастрюлю подсоленной воды, добавить лингвини и варить до готовности. Слить воду, залить грибной соус. Посыпать сверху натертыми сыром и трюфелем, подавать горячим.

<sup>1</sup> Капеллини (итал. Capellini, в пер. — тонкий волосок) — сорт итальянских макаронных изделий. Представляют собой крайне тонкие, обычно 0,88 мм в диаметре, подобные спагетти макаронные изделия, принадлежащие к традиционной итальянской кухне.

<sup>2</sup> Лингвини (итал. Linguini — «язычки») — длинная плоская и узкая паста. Подают лингвини чаще всего в горячем виде с соусами и морепродуктами.

*На 2 персоны: лингвини — 200 г, свежие польские или белые грибы — 175 г, белые грибы (сушеные) — 15 г, черный летний трюфель — 1 шт., белое вино — 30 мл, сливки — 100 г, сыр (пармезан) — 50 г, соль и перец — по вкусу.*

### **Паппарделле<sup>1</sup> с черным трюфелем**

В большой кастрюле довести воду до кипения и добавить 30 г (2 ст. л.) соли. При использовании сухих макаронных изделий начать готовить пасту перед приготовлением соуса, это займет около 6–8 минут. При использовании свежей пасты вскипятить воду и добавить макароны в воду только после готовности соуса. В большой кастрюле-соте разогреть оливковое масло и сливки на среднем огне в течение 3–5 минут, постоянно помешивая, пока он не начнет немного загустевать. Добавить сыр и тушить 2 минуты. Добавить соус в приготовленные паппарделле и тщательно перемешать. Посыпать сверху измельченным черным перцем и натертым трюфелем. Подавать в горячем виде.

*На 4 персоны: паппарделле — 450 г, черный трюфель — 1 шт. (15–20 г), оливковое масло — 60 мл, сливки — 80 г, сыр (пармезан) — 10 г, соль и перец — по вкусу.*

## **ТРЮФЕЛИ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ**

*Трюфели в виде бутербродов того или иного вида — очень популярная европейская еда. Более всего распространены так называемые «крестьянские» закуски с брускеттой<sup>2</sup> и кростини<sup>3</sup>: с оливковым маслом, чесноком, свежим базиликом и нарезанными помидорами.*

### **Багет с черным летним трюфелем**

Смешать дрожжи, молоко, муку и соль. Замесить механически в течение 5 минут на средней скорости. После этого месить вручную 1 минуту. Перенести тесто в миску, хорошо укрыть и поставить в холодильник. Оставить на 5 часов. Раскатать тесто, используя ролик для получения максимальной толщины. Накрыть влажной тканью и оставить на 1 минуту. Раскатать снова в слой толщиной 5 мм. Повторить процедуру снова. После этого сложить тесто пополам и раскатать снова в слой той же толщины (5 мм). Повторить процедуру снова. Нарезать кусками 10×1 см овальной формы. Поместить в ролик и раскатать до толщины 3 мм. Повторить процедуру снова. Выпекать в духовке при температуре 240 °С в течение 3 минут. Перевернуть и выпекать еще 2 минуты, пока багет не поднимется и не покроется коричневой корочкой. Вынуть из духовки и разрезать пополам. Отложить. Сбрызнуть багет трюфельным маслом и приправить солью. Трюфель натереть ломтиками толщиной около 1 мм (подготовить примерно 8 ломтиков на человека), выложить на багет. Слегка разогреть в микроволновке или на гриле.

*На 4 персоны: черный трюфель — 100 г, масло с черным трюфелем — 10 мл, соль — 15 г, мука — 320 г, молоко — 200 мл, дрожжи — 10 г.*

### **Кростини с черным трюфелем, натертые чесноком**

Натереть половину трюфеля и отложить. Натереть оставшуюся часть трюфеля, переложить в ступку и растереть с вместе с чесноком, добавив лимонный сок и оливковое масло, до консистенции густой сметаны. Приправить солью и перцем. Нарезать багет на более мелкие куски, приготовить тосты и распределить поверх них соус. Украсить оставшимися ломтиками трюфеля и подавать.

<sup>1</sup> Паппарделле (итал. *pappardelle*) — вид итальянской пасты, длинная плоская яичная лапша шириной около 2–3 см.

<sup>2</sup> Брускетта (итал. *Bruschetta*, от *bruscare* — запекать на углях) — традиционное итальянское простонародное блюдо, в наше время — закуска перед основными приемами блюд для «поднятия аппетита». Отличительная особенность брускетты от бутерброда или тоста в том, что ломтики хлеба предварительно обсушивают до прожаривания (на гриле, решетке или на сковороде без масла).

<sup>3</sup> Кростини (итал. *crostini*) — маленькие кусочки поджаренного хлеба, популярная итальянская закуска. Они могут быть представлены в различных вариантах с любыми продуктами. Подавать их можно как с теплыми, так и с холодными напитками.

*Хлеб (багет) — 2 половинки, черный трюфель — 1 шт., чеснок — 1 зубчик, оливковое масло — 30 мл, лимонный сок, соль и перец — по вкусу.*

### **Брускетта с черным трюфелем**

Очистить трюфель от корочки (натертую корочку сохранить!) и приготовить трюфельное масло. Приготовить из хлеба тосты под грилем. Снять и выложить на тарелку. Растолочь чеснок в трюфельном масле до получения однородной массы, распределить по тостам. Посыпать тертой трюфельной корочкой. Подавать теплым.

*Хлеб — 2 ломтика, черный трюфель (очищенный) — 1 шт., чеснок — 1 зубчик, оливковое масло — 10 мл.*

## **ПИЦЦА С ТРЮФЕЛЯМИ**

*Трюфели с пиццей готовят далеко не так часто, как с пастой или хлебом, однако и такие рецепты встречаются в США и странах Европы.*

### **Пицца с артишоком, шпинатом, вешенкой и черным летним трюфелем**

Нарезать на кусочки моцареллу и трюфельный сыр. Нарезать лук и вешенку полосками. Разрезать приготовленные на гриле артишоки на 4 части. Приготовить соте из лука и грибов в оливковом масле (4 минуты на сильном огне). Снять с огня и добавить шпинат, приправить солью и перцем, хорошо перемешать, затем дать остыть. Тепло от лука и грибов доведет шпинат до нужной кондиции. Раскатать тесто на посыпанной мукой поверхности и сбрызнуть оливковым маслом; посыпать орегано, добавить грибы, лук, шпинат и артишоки. Равномерно распределить кусочки моцареллы и трюфельного сыра. Поместить в духовку и выпекать при 260 °C в течение 10 минут, до корки золотисто-коричневого цвета (когда сыр запузырится). Вынуть пиццу из духовки, посыпать натертым трюфелем, подождать 2–3 минуты и нарезать для подачи.

*Тесто — 700 г, артишоки, жаренные на гриле — 5 шт., шпинат — 240 г, вешенка — 4 шляпки, красный лук — 1, сыр (моцарелла) — 120 г, сыр с черным трюфелем (пекорино-тартюфо) — 60 г, черный трюфель — 1 шт., душица (сушеная) — 15 г, соль и перец — по вкусу.*

## **ТРЮФЕЛИ И КАРТОФЕЛЬ**

*Мягкий вкус картофеля является привлекательным сам по себе. При этом картофель очень хорошо подходит в качестве гарнира для блюд с ярким, выраженным вкусом или обилием специй, в том числе отлично сочетается с трюфелями.*

### **Жареный картофель с черным летним трюфелем**

Отварить картофель в подсоленной воде на сильном огне. Когда вода начинает кипеть, уменьшить огонь и варить в течение примерно 15–20 минут. Слить воду и дать картофелю немного остыть, затем очистить и нарезать ломтиками шириной 1 см. Растопить масло в большой кастрюле на среднем огне, обжарить ломтики картофеля с обеих сторон до золотистого цвета.

Выложить жареные ломтики картофеля на тарелку. Натереть трюфель и посыпать сверху. Приправить солью и перцем, посыпать натертым сыром и выжать сверху сок лимона. Подавать блюдо теплым.

*На 4 персоны: картофель — 500 г, черный трюфель — 1 шт., лимон — 1 шт., масло — 30 г, сыр (пармезан) — 15 г, соль и перец — по вкусу.*

### **Картофельные чипсы, запеченные с трюфелями**

Предварительно разогреть духовку до 150° C. Очистить и нарезать картофель тонкими ломтиками. Отложить, дать ломтикам картофеля подсохнуть. Нарезать трюфель широкими прямоугольными пластинками (оставшиеся от прямоугольников края ломтиков отложить). Растопить топленое масло, обмазать им с помощью кисточки обе стороны всех ломтиков картофеля. Вставить ломтик трюфеля между двумя ломтиками картофеля и посыпать солью. Распределить «бутерброды» равномерно по



выложенному фольгой противню и накрыть другим листом фольги сверху. Выпекать в духовке в течение 30 минут. Поднять температуру до 180 °С и запекать еще 15 минут; увеличить огонь до 200 °С и выпекать в течение последних 15 минут до золотистого цвета чипсов по краям. В итоге они должны стать хрустящими и зажаренными по краю и мягкими и влажными в середине. Мелко нарезать края трюфелей, которые не были использованы для чипсов. Пока чипсы выпекаются, приготовить трюфельно-сметанный соус. Взбить в миске сметану, приправить солью и перцем, сбрызнуть трюфельным маслом. Взбить снова и посыпать сверху мелко нарезанным трюфелем. Подавать чипсы на тарелке с соусом в соуснике.

*Картофель — 2 шт., черный трюфель — 1 шт., масло (топленое) — 30 г, сметана — 60 г, трюфельное масло — 10 мл, соль — по вкусу.*

### **Печеный картофель с черным трюфелем**

Предварительно разогреть духовку до 200 °С, выпекать картофель в течение 1 часа, пока кожица не станет хрустящей. Растопить масло в кастрюле, добавить молоко и греть 2 минуты до загустения. Добавить сливки и выключить огонь. Приправить солью и перцем. Разрезать картофель пополам, сделать в центре небольшие углубления и влить в них и вокруг сливочный соус. Полить трюфельным маслом, украсить натертым трюфелем и подавать горячим.

*Картофель (большой) — 1 шт., черный трюфель — 1 шт., молоко — 200 мл, сливки — 80 мл, сливочное масло — 20 г, трюфельное масло — 10 мл, соль и перец — по вкусу.*

## **ТРЮФЕЛИ И ОВОЩИ**

*Трюфели могут превратить любой овощ или салат в кулинарный шедевр. Признанными овощными лидерами в изготовлении салатов с трюфелями являются артишоки, спаржа, брокколи, фенхель и кольраби.*

### **Салат из артишоков с трюфелями**

Очень мелко нарубить чеснок. Пересыпать в средних размеров миску, выжать в нее лимонный сок, приправить солью и перцем, добавить оливковое масло и тщательно перемешать.

Отрезать у артишоков стебли. Разрезать каждый артишок пополам, после чего тонко нашинковать. Положить артишоки в лимонный соус и мариновать в течение 30 минут. Переложить на сервировочное блюдо, посыпать сверху натертым трюфелем и сразу подавать.

*На 4 порции: артишоки (5–8 см) — 20 шт., черный трюфель — 1 шт. (30 г), лимон — 1 шт., чеснок — 1 зубчик, оливковое масло — 90 мл, соль и перец — по вкусу.*

### **Охлажденная спаржа с черным трюфелем**

Смешать оливковое масло, белый винный уксус, горчицу и трюфельное масло. Отложить. Бланшировать спаржу в соленой кипящей воде в течение приблизительно 3–4 минут, до мягкости. Извлечь и бросить в ледяную воду, чтобы сохранить темно-зеленый цвет, затем охладить спаржу в холодильнике в течение примерно 30 минут. Поместить спаржу на сервировочную тарелку, украсить тонко нарезанным трюфелем и залить подготовленной соусной смесью.

*Спаржа — 20 стеблей, черный трюфель — 1 шт., оливковое масло — 20 мл, белый винный уксус — 10 мл, горчица (дижонская) — 10 г, трюфельное масло — 5 мл.*

### **Салат из фенхеля и вешенки с трюфелями**

Тонко нашинковать фенхель и вешенку, выложить рыхлым слоем и слегка охладить. Натереть половину трюфеля и растереть в ступке с оливковым маслом. Полить полученным трюфельным маслом фенхель с грибами. Выжать сверху сок лимона, приправить солью и перцем. Натереть оставшуюся половину трюфеля и украсить салат сверху.

*На 4 персоны: фенхель — 1 кочанчик, вешенка (крупные свежие плодовые тела) — 4 шт., черный трюфель — 1 шт. (25 г), лимон — 1 шт., оливковое масло (extra virgin) — 60 мл, свежая петрушка — несколько веточек, соль и перец по вкусу.*

### Зеленая фасоль с черным трюфелем

Трюфели, шампиньоны и зеленые оливки очень мелко нарезать и перемешать. Приправить солью и перцем, смешать с сухарями. Бланшировать свежую фасоль до готовности, но так, чтобы она не была совсем мягкой. Слить воду и добавить в еще горячую фасоль сливочное масло, чтобы оно хорошо распределилось. Добавить 1–2 ст. л. подготовленной смеси и подавать блюдо горячим.

*Свежая зеленая фасоль (или бобы) — 500 г, черный трюфель — 15 г, шампиньоны, консервированные в собственном соку — 50 г, зеленые оливки (без косточек) — 10 г, сливочное масло — 10 г, сухари (крошка) — 20 г, соль и перец — по вкусу.*

## ТРЮФЕЛИ И ЯЙЦА

*Для всех трюфельных блюд из яиц, согласно классическим рецептам, яйца и трюфели хранятся вместе в герметичном контейнере от 24 до 48 часов до готовки. За это время трюфельный аромат проникает через поры скорлупы и напитывает яйца своим запахом.*

*Особенно популярными в Европе являются приготовленные с трюфелями яйца чаек. Яйца этих диких птиц собирают в труднодоступных местах, на болотах, весной с раннего апреля до середины мая. Особым деликатесом такие яйца считаются в Скандинавии и Великобритании. Они обладают кремообразной консистенцией и богатым, нежным вкусом (не рыбным, как у большинства морских птиц), желток у них яркий, красновато-оранжевый. Яйца чаек традиционно варят вкрутую и едят с майонезом и сельдерейной солью, а также с копченым лососем, икрой, фуа-гра и трюфелями.*

### Яйца с черным летним трюфелем

Яйца сварить вкрутую. Снять с огня, дать постоять 10–12 минут и промыть под холодной водой в дуршлаге. Разрезать на половинки, извлечь желтки и переложить их в миску. Размять желтки с майонезом, трюфельным маслом и красным перцем до однородности, приправить солью. Переложить фарш в половинки яиц, украсить луком и посыпать сверху натертым трюфелем.

*На 12 персон: яйца (крупные) — 12 шт., черный трюфель — 1 шт., майонез — 30 г, трюфельное масло — 15 мл, свежий зеленый лук — 5 г, паприка — щепотка, соль — по вкусу.*

### Пряные яйца с черным трюфелем

Сварить яйца вкрутую и разрезать пополам. Извлечь желтки, размять их с майонезом, горчицей, трюфельным маслом и лимонным соком до однородности, приправить солью и перцем. Смешать с мелко нарезанным зеленым луком и выложить по ложке смеси обратно в белки. Посыпать сверху мелко нарезанным кервелем и натертым трюфелем.

*На 6 порций: яйца — 12 шт., черный трюфель — 1 шт., майонез — 90 г, горчица (дижонская) — 10 г, трюфельное масло — 10 мл, лимонный сок — 10 мл, свежий зеленый лук — 5 г, свежий кервель — 5 г, соль и перец — по вкусу.*

### Яичница с черным трюфелем

Сливки и яйца взбить в миске. Приправить солью и перцем. Растопить в сковороде масло, уменьшить огонь до самого слабого и добавить взбитую смесь. Готовить 6 минут, непрерывно помешивая для равномерного впитывания масла. Переложить на сервировочную тарелку, посыпать сверху черным трюфелем.

*Яйца — 3 шт., черный трюфель — 1 шт., сливочное масло — 30 г, сливки — 15 мл, соль и перец — по вкусу.*

### Омлет с черным трюфелем

Нарезать трюфель очень тонкими ломтиками, выдержать его в 20 мл теплой воды с солью и перцем в течение 4–5 минут. Слить воду до 10 мл, дать остыть до комнатной температуры. Взбить яйца, добавить воду от настоявшихся трюфелей (трюфели пока не добавлять) и сливки и снова взбить. Нагреть

сковороду и добавить масло. Когда масло растает, влить яичную смесь, увеличить огонь до сильного и перемешивать смесь, вращая сковородку до ее «схватывания». По готовности добавить нарезанные трюфели. Омлет сложить и сразу подавать.

Подавать с булочками или тостами со сливочным маслом.

*На 2 персоны: яйца (крупные) — 4 шт., черный трюфель — 1 шт. (15–20 г), сливки — 15 мл, сливочное масло — 15 г, соль и перец — по вкусу.*

## ТРЮФЕЛИ С МОРЕПРОДУКТАМИ

*Омар и черный трюфель являются одним из самых изысканных сочетаний моря и земли в кулинарии; это два продукта, которые выявляют и подчеркивают лучшие качества друг друга. Землистый на вкус ароматный трюфель великолепно сочетается со сладковатым сочным омаром. В российских условиях омара совершенно безболезненно можно заменить несколькими крупными раками.*

*Трюфели, свежие гребешки, устрицы и морские ушки<sup>1</sup> также с трюфелями очень хороши.*

### Жареный омар с маслом на черном трюфеле

Нарубить масло и поместить его вместе с трюфелем в герметичном контейнере на ночь в холодильник. Растопить масло в кастрюле, выключить огонь, добавить 5 мл лимонного сока, натереть в смесь трюфель и хорошо перемешать. Заколоть омаров, отделить концевые коготки и разрезать его вдоль. Поместить в духовку или гриль на 4–5 минут, пока мясо не побелеет, после этого начать поливать масляным маринадом и держать омара на гриле до готовности (около 2 минут). Поместить половинки омара на тарелку, приправить солью и перцем и выжать над мясом еще немного лимонного сока.

*Живой омар (крупный) — 1 шт., летний черный трюфель — 1 шт., сливочное масло — 30 г, лимон — 1 шт., соль и перец — по вкусу.*

### Омар, запеченный с черным трюфелем и сыром

Убить омара, удалить концевые коготки и клешни и отложить в сторону. Мелко нарезать чеснок. Растопить масло в сковороде и обжарить чеснок до золотистого цвета, затем добавить сливки и сыр и перемешать. Натереть трюфель в получившуюся смесь и посолить ее по вкусу. Разогреть духовку до 180 °С. Положить омара в духовку на 10 минут. Вынуть омара, тщательно натереть его подготовленной смесью и выпекать еще 15 минут. Поместить омара на тарелку, сбрызнуть лимонным соком, пока он еще горячий. Украсить огурцами и свежим кресс-салатом.

*Живой омар — 1 шт., черный трюфель — 1 шт., сливочное масло — 20 г, сливки (20 %) — 160 мл, сыр — 20 г, чеснок — 1 зубчик, огурец (небольшой) — 1 шт., свежий кресс-салат — небольшой пучок, соль и перец — по вкусу.*

### Гребешки, тушеные в масле, с черным трюфелем

Приправить гребешки солью и перцем. Растопить масло в сковороде и тушить гребешки, переворачивая, на медленном огне в течение 5–6 минут. Выложить гребешки на сервировочное блюдо, добавить еще соли и перца, сбрызнуть лимонным соком и украсить сверху тонкими ломтиками трюфеля.

### Устрицы, жаренные с черным летним трюфелем и маслом

Нарезать масло небольшими кубиками и сложить на ночь в герметичный контейнер вместе с трюфелями, чтобы масло пропиталось трюфельным ароматом. Слить из устриц сок и обсушить их. Нагреть кукурузное масло в сковороде на сильном огне и обжарить устриц в горячем масле в течение 1 минуты с каждой стороны (или до золотистого цвета и хрустящей корочки). Снять шумовкой и обсушить на фильтровальной бумаге. Положить масло, которое настаивалось с трюфелями, в сковороду на самый

<sup>1</sup> Морские ушки, или галиотисы (лат. Haliotis) — род брюхоногих моллюсков. В старой русской кухне были известны под названием *абалон*. Обычно продаются сушеными.

медленный огонь, чтобы растопить его, натереть в него трюфель, выключить огонь и отставить в сторону. Положить половинки устричных раковин на тарелку с измельченным льдом, разместить в них обжаренных устриц, приправить каждую солью, перцем и ложкой трюфеля и подавать.

*Устрицы — 24 шт., черный летний трюфель — 1 шт., сливочное масло — 60 г, кукурузное масло — 60 мл, соль и перец — по вкусу.*

## ТРЮФЕЛИ С РЫБОЙ, ПТИЦЕЙ, МЯСОМ

*Здесь я приведу небольшое количество рецептов, причем только тех, в которых свежие черные летние трюфели (а не масло, паста или соль с ними) играют существенную роль в приготовлении. К тому же это, на мой взгляд, не наилучшее их использование: к мясу, рыбе и птице более всего подходят зимние черные трюфели.*

### Филе морского языка в тарталетках с грибным соусом бешамель

Из рыбного котелка извлечь решетку и влить холодный бульон. Свернуть филе морского языка в не слишком тугие рулетики, скрепив их деревянными палочками. Выложить рулетики на решетку и установить ее в котелок. Довести до кипения, затем переложить рыбу в тарелку, накрыв отжатым в горячей воде полотенцем для поддержания тепла. В бульон выложить рыбные отходы и варить 20 минут, после чего процедить бульон. В кастрюлю сложить порезанные грибы, сливочное масло, лимонный сок и щепотку соли, накрыть крышкой и готовить на среднем огне 6 минут, затем снять с огня и отставить. В духовке, разогретой до 180 °C, запечь тарталетки (это займет минут пять). Освободить рыбные рулетики от палочек и уложить каждый в тарталетку. Теперь полить их соусом бешамель и положить сверху кусочки трюфеля. Подавать на стол.

*Филе морского языка — 1,5 кг, свежие грибы (любые) — 120 г, сливочное масло — 20 г, тарталетки — 8 шт., черный летний трюфель — 1 шт., рыбный бульон — 200 мл, соус бешамель — 150 мл, соль — по вкусу, лимоны — 0,5 шт.*

### Паштет из слабосоленой семги под соусом

Желатин размочить в 2 ст. л. холодной воды, дать набухнуть и распустить на водяной бане. Подготовить семгу, снять кожицу. 1/3 семги нарезать небольшими кубиками. Оставшуюся семгу порезать кусочками и измельчить в блендере вместе с 50 мл сливок и сметаной, белым перцем и мелко нарезанными летними трюфелями. Добавить порезанную кубиками семгу, сухой вермут и перемешать. Сливки взбить до загустения, добавить распущенный желатин. Смешать сливки со смесью с семгой, перемешать. Форму для паштета застелить пищевой пленкой, выложить паштет, разровнять, закрыть пленкой и поставить в холодильник минимум на 4 часа. Готовый паштет достать из холодильника, опрокинуть на блюдо, украсить укропом и порезать кусочками. Подавать с соусом из взбитых сливок со свеженатертым хреном по вкусу.

*Филе слабосоленой семги — 200 г, сливки (33 %) — 200 мл, сметана — 50 мл, сухой вермут — 1 ст. л., желатин — 10 г, черный трюфель — 2 шт., белый перец.*

*Для соуса: сливки — 70 мл, 1/3 ч. л. свеженатертого хрена.*

### Индейка с трюфелями

Нарезать крупными кубиками свежий свиной околочечный жир, сырую фуа-гра и сделать из них пюре. Очистить трюфели; обрезки (в том числе и кожицу) добавить в пюре. Посолить, поперчить и добавить маленькую щепотку приправы «четыре пряности». Протереть фарш через тонкое сито, растопить, добавить немного тимьяна и лаврового листа в порошок и нагревать 10 минут на очень слабом огне. Влить 2 ст. л. коньяка и дать полностью остыть. Разделать и выпотрошить индюшку; длинную кожу на шее оставить, чтобы ею можно было закрыть отверстие тушки при заправке.

Трюфели нарезать ломтиками, посолить, поперчить, залить коньяком и положить под кожу птицы. Тушку начинить фаршем, заправить, завернуть в промасленный лист кулинарной бумаги и положить в холодильник минимум на одни сутки.

Обложить птицу ломтиками сала, снова завернуть в промасленную бумагу, поместить в чугунную посуду без крышки и готовить в духовке, разогретой до 210 °С, из расчета 25–30 минут на 1 кг птицы. За несколько минут до окончания приготовления развернуть бумагу и удалить сало, чтобы образовалась золотистая корочка. Выложить птицу на блюдо и держать горячей.

*Индейка (крупная) — 1 шт., жир свиной — 200 г, фуа-гра — 100 г, трюфели — 5 шт., смесь специй для птицы — щепотка, тимьян — 5 г, коньяк — 5 ст. л., сало — 150 г.*

### **Телячье жаркое, нашпигованное свиным салом и трюфелем**

Надрезать ножом мясо в разных местах и поместить туда кусочки сала, посыпанные солью, перцем и кусочками черного трюфеля. Придать мясу правильную форму, связав его кухонным шпагатом, поместить мясо в противень и выпекать в духовке более часа с большим количеством оливкового масла первого отжима. Время от времени переворачивать мясо, spryskivaya его водой, если вы видите, что оно суховато. Когда жаркое будет готово, вынуть из духовки.

*На 6 порций: постная телятина (вырезка) — 700 г, кусочки свиного сала, черный трюфель — 2 шт., оливковое масло первого отжима, соль и перец по вкусу.*

## **СЛАДКИЕ БЛЮДА**

### **«Пьяные» трюфели**

Черные трюфели среднего размера (20–40 г) тщательно промыть с помощью щеточки и наколоть иголкой. Подготовленные грибы погрузить в сахарный сироп и варить около 10–15 минут, после чего вынуть из сиропа и уложить в подготовленные банки. В горячий сироп добавить коньяк и концентрированный трюфельный сок, тщательно размешать и залить им грибы в банках. По желанию в банки можно добавить по 2–3 травинки зубровки. Банки закрыть закручивающимися крышками и хранить в прохладном месте. До употребления следует выдержать трюфели около 1 месяца.

*На 1 кг подготовленных трюфелей: вода — 300 мл, сахар — 700 г, коньяк — 150–200 мл, концентрированный трюфельный сок — по вкусу, зубровка — 2–3 травинки.*

### **Цукаты из инжира с грецкими орехами и черным трюфелем**

Сварить варенье из инжира (без добавления лимонного сока, как это советуется в большинстве рецептов!). Инжир помыть и срезать у плодов хвостики. В кастрюлю насыпать сахар и влить воду. Поставить кастрюлю с сахаром на огонь и, постоянно помешивая, полностью растворить его. В кипящий сахарный сироп опустить инжир. Довести варенье до кипения. Снять варенье с огня и оставить на 10–12 часов. Затем опять довести варенье до кипения, снять с огня и оставить на 10–12 часов. Варить варенье в 4 приема. В последний раз довести варенье до кипения и дать остыть при комнатной температуре. Плоды выложить на решетку, чтобы они подсохли, когда стечет весь сок.

Приготовить фарш. Смешать в равной пропорции толченые грецкие орехи и мелко нарубленные черные трюфели, добавить по вкусу концентрированный трюфельный сок и тщательно перемешать. Плотно начинить каждый плод фаршем, обвалить в сахаре или сахарной пудре и поставить досушивать на решетке в очень слабо нагретую духовку.

*Варенье: инжир — 1 кг, сахар (лучше коричневый) — 800 г, вода — 200 мл.*

*Наполнители: грецкие орехи, черный трюфель, концентрированный трюфельный сок, сахарная пудра — по необходимости.*

### **Трюфельный мед**

Трюфельный мед прекрасно сочетается с выдержанным сыром (особенно с овечьим или козьим), сухофруктами, очень вкусен на тостах с холодной нарезкой (сало, бекон, шпик) и с мороженым (особенно с ванильным). Это замечательное дополнение к печеной свинине, утиной грудке, индейке или ягненку — нужно просто смазать мясо столовой ложкой трюфельного меда, пока оно печется в духовке.



Для приготовления обычно используется гретый гречишный или акациевый мед. Гречишный мед обладает особым собственным вкусом, прекрасно сочетающимся с трюфелем, а акациевый — самый чистый и прозрачный. Да, мед берется именно гретый, потому что в данном случае нам важны не его целебные свойства, а только вкус, запах, консистенция и прозрачность. Для получения гретого меда с максимальным сохранением качества бидон со свежим или закристаллизованным медом следует поставить в ведро с водой, ведро — на плиту и включить самый малый огонь. Готовый мед горячим разливают по баночкам, предварительно положив на дно каждой баночки несколько ломтиков трюфеля (для красоты). В заполненные банки следует добавить по вкусу концентрированный трюфельный сок и аккуратно размешать, после чего закрыть банки завинчивающимися крышками и дать меду остыть при комнатной температуре. Хранить трюфельный мед нужно в прохладном и сухом месте; открытый следует держать в холодильнике.

Если планируется использовать трюфельный мед исключительно для запекания мяса и птицы, при заливке в банки в него очень хорошо добавить небольшое количество сушеного чеснока или чесночной соли.

# БАКТЕРИИ

Не пугайтесь. Речь пойдет не о микроскопических одноклеточных представителях нескольких царств, невидимых невооруженным глазом и включающих огромное количество неприятных и даже смертельно опасных для человека организмов, а о совершенно определенной группе сложно устроенных существ, которых раньше относили к царству растений и называли сине-зелеными водорослями, а сейчас называют цианобактериями.

Да, мы часто поедаем продукты жизнедеятельности бактерий. Кто ферментирует для нас все молочные продукты, включая йогурты и сыры? Культуру каких организмов добавляют в салаты для ее созревания? Даже в сбраживании некоторых алкогольных напитков бактерии принимают активное участие. Но вот, к примеру, чайный гриб — колония, образованная дрожжами и бактериями, нами не поедается<sup>1</sup> (мы только пьем воду, обогащенную выделениями этого квазиорганизма), а сине-зеленые водоросли, образующие макроскопические колонии, человечество употреблять в пищу научилось.

В свое время цианобактерии сыграли ключевую роль в эволюции биосферы. Именно они «изобрели» наиболее эффективный вид фотосинтеза — *оксигенный фотосинтез*, идущий с выделением кислорода. Более древний *аноксигенный фотосинтез*, идущий с выделением серы или сульфатов, может происходить только в присутствии восстановленных соединений серы (таких как сероводород), веществ достаточно дефицитных и быстро исчерпываемых. Поэтому аноксигенный фотосинтез не мог обеспечить производство органики в количестве, необходимом для развития разнообразных потребителей органики, включая животных.

Цианобактерии научились использовать вместо сероводорода обычную воду (согласитесь, это просто неисчерпаемый ресурс), что обеспечило им широкое распространение и огромную биомассу по всей молодой планете. Побочным результатом их деятельности стало насыщение атмосферы кислородом. Без цианобактерий не было бы и растений, ведь растительная клетка — результат симбиоза нефотосинтезирующего одноклеточного организма с цианобактериями. Все растения осуществляют фотосинтез при помощи особых органелл — *пластид*, которые представляют собой не что иное, как древние симбиотические цианобактерии. И не ясно еще, кто главный в этом симбиозе. Некоторые биологи на полном серьезе утверждают, что растения — всего лишь удобные «домики» для проживания цианобактерий (впрочем, мы все тоже просто удобные эволюционирующие «домики» для наших ДНК).

---

<sup>1</sup> Интересно, что в Японии местные жители традиционно едят другой квазиорганизм, сложный симбиотический комплекс, образованный цианобактериями из родов *Gloeocapsa*, *Gloeotheca* и *Microcystis* и «обычными» бактериями. Эти микробы формируют толстые бактериальные маты на склонах некоторых вулканов высоко над уровнем моря. Однажды был обнаружен пласт толщиной 60 см и площадью 1000 м<sup>2</sup>, скрытый под пятисантиметровым слоем почвы. Местное население называет такие скопления *тэнгун-мугимэси*, т. е. «ячменный хлеб тэнгу» (тэнгу — горный дух, когда добрый, а когда и не очень), и с давних времен употребляет их в пищу.

Цианобактерии не только создали биосферу современного типа, но и по сей день продолжают ее поддерживать, производя кислород и синтезируя органику из углекислого газа. Но этим не исчерпывается круг их обязанностей в глобальном биосферном круговороте. Цианобактерии — одни из немногих живых существ, способных фиксировать атмосферный азот, переводя его в доступную для всего живого форму. *Азотфиксация* абсолютно необходима для существования земной жизни, а осуществлять ее умеют только бактерии, и то далеко не все.

Главная проблема, с которой сталкиваются азотфиксирующие цианобактерии, состоит в том, что ключевые ферменты азотфиксации — нитрогеназы — не могут работать в присутствии кислорода, который выделяется при фотосинтезе. Поэтому у азотфиксирующих цианобактерий выработалось разделение функций между клетками. Эти виды цианобактерий образуют нитевидные колонии, в которых одни клетки занимаются только фотосинтезом и не фиксируют азот, другие — покрытые плотной оболочкой «гетероцисты» — не фотосинтезируют и занимаются только фиксацией азота. Эти два типа клеток, естественно, обмениваются между собой производимой продукцией (органикой и соединениями азота). Таким образом формируются сложно устроенные *бактериальные маты*, сообщества, включающие множество разных микроорганизмов, делящих между собой различные биохимические функции. Такие маты, во многом подобные целостному организму, были господствующей прибрежной и мелководной формой жизни в архейскую и протерозойскую эры.

До недавнего времени считалось, что совместить фотосинтез и азотфиксацию в одной и той же клетке невозможно. Однако в 2006 году Артур Гроссман и его коллеги из Института Карнеги (Вашингтон, США) сообщили о важном открытии, показывающем, что ученые до сих пор сильно недооценивали метаболические способности цианобактерий. Оказалось, что живущие в горячих источниках цианобактерии рода *Synechococcus* (к этому роду относятся примитивные, древние, чрезвычайно широко распространенные одноклеточные цианобактерии) ухитряются совмещать в своей единственной клетке оба процесса, разделяя их во времени. Днем они фотосинтезируют, а ночью, когда концентрация кислорода в микробном сообществе (цианобактериальном мате) резко падает, переключаются на азотфиксацию.

Таким образом, удалось выяснить, откуда берут азот термофильные микробные маты, живущие при температурах, непригодных для роста обычных нитчатых азотфиксирующих цианобактерий с гетероцистами (как вы понимаете, речь идет о горячих источниках). Кроме того, открытие позволяет по-новому взглянуть на древнейшие этапы развития микробной жизни на нашей планете. Ведь первые известные в ископаемом состоянии остатки живых организмов (их возраст — около 3,5 млрд лет) напоминают одноклеточных цианобактерий, близких к *Synechococcus*.

Среди цианобактерий очень велико количество сильно и смертельно опасных для животных и человека (при их массовом размножении во время «цветения» водоемов), а число съедобных и, тем более, традиционно употребляемых в пищу — очень невелико. Наиболее известной пищевой сине-зеленой водорослью с давней кулинарной историей является *спирулина* (это коммерческое название бактерий рода *Arthrospira*). В России в естественных условиях она не растет, но широко культивируется.

Человеком и различными видами животных употребляются в пищу в основном два вида спирулин — *Arthrospira platensis* и *Arthrospira maxima*. Представители этого рода культивируются по всему миру и используются в качестве пищевой добавки и самостоятельного продукта, доступны в форме таблеток, хлопьев и порошка,

а также в качестве кормовой добавки при разведении рыб и в птицеводстве. Это свободно плавающие нитевидные цианобактерии, образующие многоклеточные левозакрученные спирали. *Arthrospira platensis* встречается в тропических и субтропических озерах Африки, Азии и Южной Америки, тогда как ареал *Arthrospira maxima* ограничен Центральной Америкой. Крупнейшие коммерческие производители спирулины расположены в США, Таиланде, Индии, Тайване, Китае, Бангладеш, Пакистане, Мьянме, Греции и Чили.

Спирулина являлась источником пищи для ацтеков и других племен Мезоамерики вплоть до XVI века (сбор «урожая» с озера Тескоко и последующая продажа собранной водоросли в виде характерных зеленых лепешек были описаны одним из солдат Кортеса). Ацтеки называли их *tecuitlatl*. Несмотря на то что по результатам произведенных в 1960-х годах французских исследований озеро Тескоко по-прежнему было богато спирулиной, описания использования спирулины в качестве ежедневного источника пищи окрестных племен после XVI века отсутствуют. Также спирулину традиционно собирают в Чаде, из многочисленных озер и прудов, окружающих озеро Чад. Водорослевую массу прессуют в лепешки под названием *dihe*, которые используются в дальнейшем для непосредственного употребления и в качестве ингредиента для варки супов и приготовления соусов<sup>1</sup>. Наряду с озером Чад одним из немногих природных ареалов спирулины является китайское озеро Цинхай. После осушения для сельскохозяйственных нужд озера Тескоко только в озерах Чад и Цинхай собирается естественно выросшая спирулина. Спирулина выбирает для роста не любые низины, а лишь те, где скапливается щелочная вода, и даже не просто щелочная, а настоящий насыщенный содовый раствор, в котором никакая иная водоросль расти не может. Поэтому и конкуренции спирулина не выносит и встречается в естественном виде довольно редко: не так много на нашей планете содовых водоемов.

Еще одна цианобактерия, все шире культивируемая в мире — *Aphanizomenon flos-aquae*, вызывающая в природе интенсивное цветение пресных водоемов. У нее имеются токсичные формы, убивающие водных обитателей, и не токсичные, обладающие, соответственно, высокой пищевой ценностью.

Съедобные цианобактерии выращивают под открытым небом, собирают, сушат, измельчают и продают в виде таблеток, порошков, капсул или суспензий, добавляют в тесто, чипсы, леденцы, жвачку и напитки. Разработаны и запатентованы специальные методы сушки, позволяющие избежать окисления каротиноидов и жирных кислот.

<sup>1</sup> Каждый день около 200 женщин от четырех до восьмидесяти лет приходят к озеру. Одна из них, почтенная старуха, контролирует промысел, распределяя женщин вдоль берега и подавая сигнал к началу сбора. Женщины вылавливают плавающие водоросли плетеными корзинами, которые служат и первичными фильтрами. Вернувшись на берег, они выливают эту жижу в мелкие, плоские, круглые ямы глубиной около 5 см, вырытые в прибрежном песке. Лишняя жидкость уходит в песок, и под жарким африканским солнцем вскоре образуется влажная лепешка диаметром 40–50 см и толщиной около сантиметра. Эту массу сборщицы режут на прямоугольники и уносят в свои деревни досушивать. Часть продукта используют в хозяйстве, часть продают на соседних рынках, откуда он попадает даже за границу. Из *диэ* готовят бульон. Это долгий и сложный процесс. Сначала сухие водоросли измельчают и заливают холодной водой. В ней растворяются комки, оседают веточки, палочки и песок. Жидкость сливают с осадка, процеживают и варят час-полтора; получается сине-зеленый бульон, все еще с песком и остатками цианобактерий. Его выливают в котел и дают отстояться. Тем временем обжаривают лук до золотистого цвета в растительном масле, выливают на него тщательно процеженный бульон, добавляют соль, перец чили, бульонные кубики и бамию (плоды *Hibiscus esculentus*). Доваривают это блюдо до готовности и подают с кукурузой, просом или сорго.

Надо сказать, что сбор спирулины — исключительно женское занятие. Мужчинам запрещено заходить в озеро, считается, что от этого оно станет бесплодным. Ежегодно на озере собирают около 40 тонн водорослей, которые стоят более 100 тысяч долларов.

Селекция сине-зеленых водорослей еще плохо развита, но совершенствуется, и количество штаммов растет.

На нашей родине из всех съедобных цианобактерий мы можем столкнуться только с ностоками, представителями рода *Nostoc*. Представители рода распространены в почве, на дне пресных водоемов, реже в морях. Они также охотно растут в качестве симбионта во многих лишайниках и в некоторых высших растениях. Съедобные ностоки представляют собой цианобактерии, выделяющие большое количество слизи и образующие за счет этого крупные, макроскопические колонии. В бытность СССР таких видов было три, сейчас осталось два<sup>1</sup>.

**НОСТОК СЛИВОООБРАЗНЫЙ** (*Nostoc pruniforme*) обычно селится на дне водоемов (в том числе и в ямах с водой) и распространен в зоне умеренного климата. Его крупные, шаровидные или эллипсоидальные слизисто-хрящеватые колонии могут достигать размера куриного яйца (вообще — от 1 до 8 см). Внутри они более «жидкие» (иногда вообще с полостью, заполненной водой), снаружи более кожистые. При благоприятных условиях такие колонии нередко скапливаются большими массами. «Шары» ностока лежат на мелких местах озерного дна и часто в большом числе прибывают волнами к берегу. Главная их масса состоит из чистой слизи, мало отличающейся по составу от студени, которая вываривается из плодов при варке варений и ягодных желе.

В середине XIX века русский путешественник академик Миддендорф писал: «Конечно, довольно трудно заставить себя съесть слизистые шары ностока, которые растут на дне лесных озер. Их ядовито-зеленая окраска, то почти черная, то оливковая, то серо-зеленая сама по себе внушает опасения. А если учесть, что шары состоят из множества нитей, как спутанный клубок шерсти, то еда и вообще покажется тошнотворной. Однако лось, например, ест носток весьма охотно. Забредает по колено в воду, шарит мордой по дну. Аппетитно чавкает. Студенистые шары ему явно на пользу. Не только лось. Едят олени, зайцы».

На севере Китая этой дешевый и богатый белками продукт очень ценится и постоянно употребляется в пищу; у нас поедание сливовидного ностока — удел «продвинутых» любителей природы.

И снова Миддендорф: «...И теперь еще упрекаю себя в том, что имел неосторожность не воспользоваться богатым запасом кормовых растений, на который мы случайно натолкнулись под 74°30' с. ш. Провизия наша начала уже истощаться, но, несмотря на это, ни одному из нас, односторонних европейцев, не пришло в голову насладиться питательным студнем ностока сливообразного, а между тем в несколько часов из одного небольшого пруда на вершине тундры мы могли добыть до 1000 кубических футов его и этим обеспечить свое существование, которому в то время угрожала величайшая опасность».

Не менее съедобным является **НОСТОК ОБЫКНОВЕННЫЙ** (*Nostoc commune*), селящийся на почве и образующий свободно лежащие разнообразного облика слизистые

<sup>1</sup> Ушедшим из нашей «географии» видом является *носток вошлочный* (*Nostoc flagelliforme*), известный с территории Киргизии, Казахстана, Таджикистана и Узбекистана. Он обитает на сухих бесплодных почвах пустынь и полупустынь, формируя крупные дерновины, в сухом состоянии напоминающие черный спутанный войлок с нитями длиной до полуметра. Наиболее распространен он в Северном Китае, где его называют *фацай* («волосные овощи») и ценят как лакомство. Так же произносится и другое китайское слово, означающее «удачливый», «разбогатевший», поэтому войлочный носток у китайцев символизирует удачу, и суп из него непременно едят на Новый год. Перед приготовлением фацаю дают набухнуть (в таком виде он напоминает зеленую вермишель). Его варят, используют как овощной гарнир, добавляют в супы. Водоросли становятся все меньше, поэтому китайское правительство ограничивает сбор фацай и цена его, соответственно, растет.



колонии сине-зеленого цвета размером с маслину или даже небольшую сливу, иногда шарообразные, иногда в виде пластинок, со всеми переходными формами. Растет эта бактерия практически повсеместно, от севера до юга (а также по всей планете, включая Антарктиду), но наибольшей биомассы достигает в степях и полупустынях. По свидетельству известного русского путешественника Потанина, монголы и тибетцы едят его сырым или варят с мясом. На Яве и в Китае колонии, выросшие на горных рисовых делянках, добавляют в супы и едят с жареным мясом, особенно с уткой.

Носток обыкновенный очень популярен в Перу, его собирают в высокогорных озерах и весенних лужах на высоте до 4100 м и называют *лулуча*. За пять минут со дна мелких водоемов можно нагрести несколько килограммов колоний. Цена ностока доходит до 120 долларов за килограмм сухого веса. На рынке в Куско лулучу держат в холодной воде, чтобы она не высохла (так ее можно хранить до двух недель). Чтобы сделать запасы, а делать их приходится, поскольку носток собирают только в сухой сезон, колонии высушивают на солнце и хранят на травяных циновках под крышей. Перед использованием их размачивают.

Перуанцы считают, что свежий носток вкуснее, в таком виде его едят с солью или в салатах с вареными семенами тарви (сладкими семенами люпина изменчивого *Lupinus mutabilis*) и травами. Носток также используют в супах, мясных и овощных блюдах, добавляя за пять минут до готовности. В состав одного из супов входят картофель, жгучий перец, кукуруза, сыр, тарви, киноа и лук. Есть рецепты с яйцами, молоком и шпинатом; мясом морской свинки и местными овощами; картофелем, помидорами и рисом.

\* \* \*

Помимо употребления в сыром виде наши ностоки можно сушить и использовать в дальнейшем как желатин, загуститель, основу для киселя, каши, заварного крема или густого соуса.

## ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ

1. *Акимушкин И. И., Пожарницкая Н. М.* Дары океана — на службу человека. М.: Знание, 1966.
2. *Алехин И. В.* Грибная кухня народов мира. Нальчик: РИО, 1991.
3. *Асала Д.* Кельтская народная кухня. Древние традиции и старинные рецепты напитков и блюд. СПб.: Весь, 2011.
4. *Бардунов Л. В.* Древнейшие на суше. Новосибирск: Наука (Сибирское отделение), 1984.
5. *Белякова Г. А., Дьяков Ю. Т., Тарасов К. Л.* Ботаника: учебник: в 4 т. Т. 1. Водоросли и грибы. М.: Изд. центр «Академия», 2006.
6. Ботанический словарь. Справочная книга для ботаниковъ, сельскихъ хозяевъ, садоводовъ, лѣсоводовъ, фармацевтовъ, врачей, дрогистовъ, путешественниковъ по Россіи и вообще сельскихъ жителей / сост. Н. Анненковъ. СПб.: Тип. Имп. Акад. наукъ, 1878.
7. *Бязров Л. Г.* Лишайники как источник пищи // Биология. 2000. № 19 (554).
8. *Васильков Б. П.* Изучение шляпочных грибов в СССР. М.; Л.: Изд-во АН СССР, 1953.
9. *Вассер С. П., Кондратьева Н. В., Масюк Н. П.* Водоросли: справочник. Киев: Наукова думка, 1989.
10. *Вишневский М. В.* Грибные заготовки. Традиционные и новые рецепты. М.: Проспект, 2017.
11. *Вишневский М. В.* Лекарственные грибы России. М.: Проспект, 2017.
12. *Вишневский М. В.* Настольная книга начинающего грибника. М.: Эксмо, 2012.
13. *Вишневский М. В.* Трюфели и другие деликатесные грибы России. М.: ВКН, 2014.
14. *Вишневский М. В.* Ядовитые грибы России. М.: Проспект, 2017.
15. *Гарибова Л. В., Дундин Ю. К., Коптяева Т. Ф.* [и др.]. Водоросли, лишайники и мохообразные СССР. М.: Мысль, 1978.
16. *Гайл Г. И.* Морская капуста. Владивосток: ТИНРО, 1936.
17. *Горленко М. В., Гарибова Л. В.* [и др.]. Все о грибах. М.: Лесная промышленность, 1986.
18. *Губанов И. А.* [и др.]. Иллюстрированный определитель растений Средней России: в 3 т. М.: Т-во науч. изд. КМК, 2002.
19. *Дунаев Е. А., Барсукова Т. Н.* Рогатиковые грибы Подмосковья. М.: МосгорСЮН, 1999.
20. *Еленкин А. А.* Определители растений. Мхи и лишайники. Определитель и руководство к сбору и хранению. Л.: Научное книгоиздательство, 1930.
21. *Жизнь растений.* Т. 4. Мхи. Плауны. Хвощи. Папоротники. Голосеменные растения. М.: Просвещение, 1978.
22. *Замятина Н.* Съедобные папоротники // АиФ на даче. 2002. № 19.
23. *Замятина Н. Г.* Кухня Робинзона. Рецепты блюд из дикорастущих растений и цветов. М.: Центрполиграф, 2013.

24. *Зинова Е. С.* Водоросли Белого моря. Труды ленинградского общества естествоиспытателей. Т. 59. Л., 1929.
25. *Иванов А. И.* Агарикомицеты Приволжской возвышенности. Порядок Boletales: монография. Пенза: РИО ПГСХА, 2014.
26. *Иванов А. И.* Грибы лесостепного Поволжья. Саратов: Приволж. кн. изд-во, 1993.
27. *Иванов А. И.* Съедобные, ядовитые, лекарственные и культивируемые грибы средней полосы европейской части России. Пенза, 2012.
28. *Ильин А. А.* Книга, которая спасет вам жизнь. М.: Эксмо, 2007.
29. *Казьмин В. Д.* Морские сокровища. М.: Пищевая промышленность, 1972.
30. *Кизеветтер И. В.* Промысел и обработка морских растений в Приморье. Владивосток: Дальиздат, 1966.
31. Китайская кухня. М.: НПК «Имидж LTD», 1992.
32. *Ковалев И. И.* Русская кулинария. М.: Экономика, 1981.
33. *Кошечев А. А.* Грибная кулинария. 750 оригинальных рецептов. М.: Экология, 1992.
34. *Кошечев А. К.* Грибы на столе. Пермь: Пермск. кн. изд-во, 1985.
35. *Кошечев А. К., Каретников П. В.* 200 блюд из грибов Сибири. Улан-Удэ: Бурят кн. изд-во, 1984.
36. Красная книга Волгоградской области. Т. 2: Растения и грибы. Волгоград, 2006.
37. *Крашенинников С. П.* Описание земли Камчатки. Т. 1–2. СПб.: 1994.
38. *Крылова В. И.* Блюда из овощей и фруктов. Кишинев: Картя Молдовеняскэ, 1978.
39. *Лебедева Л. А.* Грибы. Заготовка и переработка. М.; Л.: Госторгиздат, 1937.
40. *Линде Г., Кноблох Х.* Приятного аппетита. М.: Пищевая промышленность, 1972.
41. *Парной Е. И., Оршанский Р. Б.* Рассказ о торфе. М.: Колос, 1966.
42. *Пауков А. Г., Фролов И. В., Вондракова О. С.* Новые находки лишайников рода *Aspicilia* на Урале // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. 2014. Вып. 7. С. 102–109.
43. *Пименов К.* Грибы в лесу, на столе, в аптечке. М.: Эксмо, 2006.
44. Польская кухня. Варшава: Польское государственное издательство, 1958.
45. *Похлебкин В. В.* Национальные кухни наших народов. М.: Пищевая промышленность, 1980.
46. Промысловые водоросли СССР. М.: Пищевая промышленность, 1971.
47. *Пчелкин А. В.* Популярная лишайнология. М.: МГСЮН, 2006.
48. Растительные ресурсы России и сопредельных государств / отв. ред. А. Л. Буданцев. СПб.: Мир и семья – 95, 1996.
49. *Ручкина Н.* Сине-зеленые водоросли // Химия и жизнь. 2017. № 5.
50. *Рябкова К. А.* Лишайники Урала. Свердловск, 1981.
51. *Саут Р., Уиттик А.* Основы альгологии. М.: Мир, 1990.
52. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. М.: Экономика, 1962.
53. *Смирняков Ю. И., Кошечев А. К., Кошечев А. А.* Спутник грибника. М.: Экология, 1992.
54. *Соковнин Г. И.* Удмуртская кухня. Ижевск: Удмуртия, 1975.
55. *Телишевский Д. А., Козак В. Т., Таргонский П. Н.* Сбор и заготовка грибов. М.: Лесная промышленность, 1983.
56. *Тихомиров Б. А.* Значение мохового покрова в жизни растений Крайнего Севера // Ботанический журнал. 1952. № 5. С. 629–638.

57. Тысяча рецептов блюд из рыбы и морепродуктов. СПб.: Диамант, 1999.
58. *Тычинин В. А., Марков В. М., Куликова С. К.* Съедобные и ядовитые грибы Удмуртии: справочник. Ижевск: Удмуртия, 1988.
59. *Федоренко Н. Г.* Японские записки. М.: Советский писатель, 1966.
60. *Федоров Ф. В.* Грибы. М.: Россельхозиздат, 1983.
61. *Фельдман И. А.* Кухня народов СССР. Киев: Час, 1990.
62. *Фомина В. М.* Грибы и грибные блюда. Минск: Полымя, 1985.
63. Французская кухня. Харьков: ИПО Лианда, 1994.
64. *Хребтов А. А.* Дикорастущие пищевые и вкусовые растения Молотовской области. Молотов: ОГИЗ, 1943.
65. *Хребтов А. А.* Полезные и вредные растения Урала. Свердловск, 1941.
66. *Цолова М.* [и др.]. Овощи и фрукты на нашем столе. София, 1987.
67. *Чолчева П. И., Калайджиева Ц. С.* Современная домашняя кухня. 2000 болгарских и иностранных рецептов. София: Техника, 1970.
68. *Ярош А. В.* Грибы на вашем столе. М.: Профиздат, 1992.
69. *Anore J. Nauriat Niginaqtuat (= Plants That We Eat).* Kotzebue (Alaska), Maniilaq Association Traditional Nutrition Program, 1983.
70. *Ashkenazi M., Jacob J.* Food culture in Japan. Greenwood Publishing Group, 2003.
71. *Allen R.* Coast: Recipes Inspired By Ireland's Wild Atlantic Coast. London, HarperCollins Publishers, 2015.
72. *Cordier F. S.* Guide de l'Amateur de Champignons, ou Precis de l'Histoire des Champignons Alimentaires, Veneneux, Et Employes dans les Arts, Qui Croissent sur le Sol de la France. France, Bossange, 1826.
73. *Habib M., Ahsan B., Parvin M., Huntington T. C.* [et al.]. A Review on Culture, Production and Use of *Spirulina* as Food for Humans and Feeds for Domestic Animals and Fish. FAO Fisheries and Aquaculture Circular No. 1034. Rome, 2008.
74. *Hardy F. G., Guiry M. D.* A Check-list and Atlas of the Seaweeds of Britain and Ireland. London: British Phycological Society, 2006.
75. *Sohrabi M., Stenroos S., Myllys L.* [et al.]. Phylogeny and taxonomy of the "manna lichens" // Mycological Progress. 2013. Vol. 12 (2). P. 231–69.
76. *Wrzosek M., Motiejūnaitė J., Kasparavičius J.* [et al.]. The progressive spread of *Aureoboletus projectellus* (Fungi, Basidiomycota) in Europe // Fungal Ecology. 2017. Vol. 27. P. 134–36.

## ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. [biologiezentrum.at](http://biologiezentrum.at)
2. [cbc.ca](http://cbc.ca)
3. [elementy.ru](http://elementy.ru)
4. [mushroomplace.ru](http://mushroomplace.ru)
5. [mycology.su](http://mycology.su)
6. [seapeace.ru](http://seapeace.ru)
7. [toadstool.ru](http://toadstool.ru)
8. [zagribami.info](http://zagribami.info)

# АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ НАУЧНЫХ И НАРОДНЫХ НАЗВАНИЙ

## На русском языке

### А

Алеврия золотистая 507  
Альбатреллус  
— гребенчатый 453  
— сливающийся 453  
Алярия 42, 45, 46, 55, 59  
— съедобная 42, 60  
Анфельция 54  
— складчатая 54  
Аскофиллум узловатый 60, 62, 63  
Аспицилия съедобная 80  
Астерофора 301  
Аурикулярия 472  
— густоволосистая 475  
— уховидная 474  
Ауриस्कальпиум обыкновенный 403

### Б

Белопаутинник клубненосный 457, 459  
Белосвиноуха гигантская 347  
Белошампиньон румянящийся 320, 323  
Березовая губка 453  
Бледная поганка 94, 97, 98, 308, 309, 320, 322, 340, 349, 365, 366, 371, 373, 457, 469  
Блюдцевик 91  
— жилковатый 507  
— розово-красный см.  
Дисцина щитовидная  
Боровик 100, 206, 208, 366  
— березовый 208—210  
— бронзовый 208, 210  
— девичий 225

— дубовый см. Б. обыкновенный  
— еловый 208, 209  
— красивоокрашенный 226  
— Ле Галя 226  
— летний см. Б. обыкновенный  
— мясистый 226  
— несъедобный 226  
— обыкновенный см. Б. еловый  
— припудренный 225  
— розово-золотистый 226  
— розово-пурпурный 226  
— сетчатый 208, 209  
— сосновый 208, 210  
Бриория Фремонта 77, 78  
Булавница см. Рогатик язычковый

### В

Вакамэ см. Ундария перистая  
Валуй 95—97, 104, 208, 305, 306  
Веселка обыкновенная 88, 469  
Вешенка 90, 91, 96, 101, 105, 434  
— зеленая см. Панеллюс поздний  
— ильмовая см. Рядовка вязовая  
— легочная 435  
— лимонно-желтая 435  
— осенняя см. Панеллюс поздний

— рожковидная 436  
— степная 436  
— устричная 434

Волнушка 95, 97, 102, 104, 286  
— белая 273, 287, 290  
— розовая 260, 287, 290  
Волоконница 97, 364, 429  
Вольвариелла шелковистая 478  
Вороночник трубковидный см. Лисичка черная

### Г

Галерина окаймленная 413, 425, 426  
Гепиния гелвелловидная  
Гигрофор 362  
— бурый см. Г. поздний  
— душистый 478  
— желтовато-белый 478  
— оливково-белый 478  
— Персона 479  
— поздний 479  
— сыроежковый 479  
Гиродон 207  
— желтый см. Подольшаник  
Гиропор 207  
— каштановый см.  
Каштановый гриб  
— синеющий см. Синяк  
Гирофора съедобная 75  
Гладыш 287, 289, 294  
Говорушка 95—97, 361  
— анисовая см. Г. ароматная  
— ароматная 361



— булавоногая 362  
 — воронковидная 362  
 — дымчатая 362  
 — подогнутая 362  
 — рыжая см. Г. подогнутая  
 Головач 92, 96, 468  
 — гигантский 466, 469  
 — круглый 468  
 — продолговатый 468  
 Горькушка 102, 104, 260, 286, 290, 291, 294  
 Грабовик см. Подберезовик серый  
 Грацилярия бородавчатая 50  
 Гриб-баран 88, 448–450, 454  
 Гриб-зонтик 339  
 — белый 340  
 — большой 340  
 — Конрада 340  
 — краснеющий 340  
 — сосцевидный 340  
 Грибная капуста 408, 409  
 Грибная лопаточка 510  
 Грифола курчавая см.  
 Гриб-баран  
 Груздь  
 — дубовый см. Млечник нейтральный  
 — красно-коричневый см. Молочай  
 — настоящий белый 272  
 — настоящий водянисто-зональный 272  
 — настоящий желтый 272  
 — настоящий лимонный 272  
 — осиновый 273, 287  
 — пергаментный 287  
 — перечный 273, 287  
 — сизоватый 288  
 — синеющий 287, 288  
 — собачий см. Г. синеющий  
 — тополевый см. Г. осиновый  
 — черный 272, 288

## Д

Денежка 95  
 — древолюбивая см. Опенок весенний  
 — лесолубивая 429

— каштановая см. Д. масляная  
 — масляная 479  
 — широкопластинчатая 480  
 Десмарестия 42  
 Дисцина щитовидная 508  
 Дождевик 4, 88–90  
 — грушевидный 467  
 — жемчужный 467  
 — ложный 466  
 — луговой 468  
 — сосцевидный 468  
 — шиповатый 468  
 Домовый гриб 207  
 Дрожалка 89, 91, 96  
 — оранжевая см. Д. пленчатая  
 — пленчатая 472  
 — фукусовидная 473  
 Дубовик 89, 95, 206, 208  
 — желтый см. Полубелый гриб  
 — зернистоногий см. Д. крапчатый  
 — крапчатый 224  
 — оливково-бурый 224, 226  
 — укорененный 226  
 Дубовый мох см. Эверния сливовая  
 Дуплянка см. Гладыш

## Е

Ежевик 91–93, 101  
 — беловатый 402  
 — выемчатый см. Е. желтый  
 — гребенчатый 403  
 — желтый 380  
 — коралловидный 403  
 — красновато-желтый 402  
 — пестрый см. Е. чешуйчатый  
 — студенистый 474  
 — чешуйчатый 402

## Ж

Желчный гриб 105, 206, 208, 230

## З

Заячье ухо см. Отидея заячья  
 Звездчатка 207  
 — гигрометрическая 207  
 Зеленушка см. Рядовка зеленая  
 Зеллеромицес Стефенса 259  
 Земляная звезда 207, 466  
 Зимний гриб см. Опенок зимний  
 Зонтик золотистый 341

## И

Ивишень см. Подвишенник  
 Ильмак см. Вешенка лимонно-желтая  
 Исландский мох см. Цетрария исландская

## К

Калоцера клейкая 472, 475  
 Катателазма 347  
 — вздутая 347  
 — царская 347  
 Каштановый гриб 207, 257  
 Кесарев гриб см. Цезарский мухомор  
 Клавулина  
 — аметистовая см. Рогатик аметистовый  
 — гребенчатая см. Рогатик гребенчатый  
 — пепельно-серая см. Рогатик пепельно-серый  
 Кладония  
 — альпийская 82  
 — дюймовая 83  
 — звездчатая 78, 83  
 — лесная 83  
 — мягкая 83  
 — оленья 77, 79, 83  
 Кодиум 47  
 — червеобразный 48  
 Козляк 107, 206, 241, 243  
 Колпак кольчатый 97, 457, 458  
 Комбу см. Ламинария японская  
 Корневец 207  
 Кочедыжник женский 6–8  
 Красноустка 207  
 Краснушка 117, 260, 287, 291, 294

Крепидот 478, 481

## Л

Лаковица 477

— высокая см. Л. стройная

— розовая 480

— стройная 480

Ламинария 40, 42–46, 54

— гиперборейская 58

— пальчаторассеченная 55, 56

— сахаристая 55, 56

— узкая 58

— японская 55, 57

Леканора съедобная 80

Лекцинум 227

Лентария слизистая 408

Лепиота

— каштановая 341

— коричнево-красная 341

— лиловая 341

— розоватая 341

— шероховатая 341

— ядовитая 341

Лисичка 88, 89, 91, 92, 95, 97, 101

— волнистая 379

— желтая 4, 96, 367, 379

— желтеющая 379

— настоящая см. Л. желтая

— серая 379

— серо-желтая 379

— трубковидная 379

— черная 4, 92, 101

Ложная лисичка 207, 258, 380

Ложноежевик студенистый 403

Ложноопенок 413, 426

— Кандоля 463

— кирпично-красный 426, 427

— маковый см. Л. серопластинчатый

— серно-желтый 426

— серопластинчатый 427

Ложный сатанинский (волчий) гриб 226

Лопастник 91

— бокальчатый 510

— бороздчатый 511

— курчавый 511

— упругий 511

— ямчатый см. Л. бороздчатый

## М

Майский гриб см. Рядовка майская

Макроцистис 56, 58–60

Малый зонтик см. Лепиота

Маршанция изменчивая 38

Масленок

— азиатский 242, 247

— белый 246

— болотный 247

— Брезадолы 248

— желто-бурый 235, 241, 242

— желтоватый 244

— желтый 242

— зернистый 242

— кедровый плачущий 245

— кедровый точечно-ножковый 245

— кислый 244, 246

— Клинтона 246

— козляк см. Козляк

— лиственничный 88, 246

— Ньюша 248

— обыкновенный см.

М. желтый

— перечный см. Перечный гриб

— пихтовый 241, 248

— поздний см. М. желтый

— полоножковый 242, 247

— примечательный 246

— раскрашенный см.

М. Спрэга

— серый 247

— сибирский 245

— Спрэга 22, 243, 247

— трентийский 246

Мацутаке см. Рядовка-мацутаке

Меланогастер 207

Мицена 95

— колпаковидная 480

Миценаструм кожистый 469

Млечник 90, 94, 96, 97, 104, 259

— белый 286, 291, 292

— буроватый 291

— бурый 291

— влаголюбивый 292

— водянисто-млечный 292

— древесинный см.

М. бурый

— еловый 292

— жгуче-млечный 292

— камфорный 286, 293, 294

— лиловеющий 286, 293

— мясо-красный см. М. еловый

— неедкий 286, 293

— нейтральный 286, 293

— обыкновенный см. Гладыш

— подземный см. Зеллеромицес Стефенса

— серо-розовый 289

— сладковатый см. Краснушка

— чахлый см. М. влаголюбивый

Мокруха 90, 256

— войлочная 256

— еловая 207, 256, 257

— краснеющая 256

— пурпуровая 243, 256, 257

— пятнистая 256, 257

— розовая 206, 256

— розовая 243

— северная 256

— сибирская 256

— сосновая 207

— швейцарская 256

Молочай 285, 286

Морская капуста см. Ламинария сахаристая

Моховик 95–97

— абрикосово-желтый 238

— бархатный 237

— желто-бурый см. Масленок желто-бурый

— зеленый 236

— золотистый 236, 237

— красный 237

- паразитический 206, 238
- пороспоровый 237
- прибрежный 237
- припорошенный *см.* Боровик припудренный
- стриженный 238
- темно-коричневый 237
- трещиноватый *см.*

М. золотистый

Мухомор

- близкий 373
- весенний 97, 98, 320
- Виттадини 364, 370, 374
- вонючий 97, 98, 320, 322
- колючеголовый *см.*
- М. щетинистый
- королевский 365, 371, 373
- краснеющий 364, 365, 371, 372
- красный 88, 92, 206, 244, 365, 371, 373
- крошечный 364
- круглобульбовый 364
- ольховый 371
- пантерный 365, 372
- поганковидный 371
- порфиновый 364, 371
- серо-розовый *см.*

М. краснеющий

- сицилийский 371
- толстый 365, 371, 372
- цезаревидный 364, 365, 367
- цезарский 4, 364, 365
- шероховатый 365, 371
- шишковидный 365, 370, 371, 374
- щетинистый 365, 370, 371, 374
- Элиаса 371
- яйцевидный 365, 371, 372

## Н

Навозник 89, 96

- белый 462, 463
- домашний 463
- ивовый 463
- мерцающий 463

- серый 341, 462–464
- Нори 51–53
- Носток 42, 540
- войлочный 540
  - обыкновенный 540, 541
  - сливоообразный 540

## О

Олений гриб *см.* Плютей олений

Опенок

- весенний 89, 412
- желто-красный *см.* Рядовка желто-красная
- зимний 423
- летний 89, 412, 413
- древесинный 413
- луговой 89, 412, 428
- осенний гальский *см.* О. толстоногий
- клубневой 415
- луковичноногий *см.*
- О. клубневой
- медовый 414, 415
- северный 413
- серый 415
- сростковый *см.* О. темный
- ссыхающийся 416
- темный 416
- толстоногий 414
- слизистый *см.* Удемансиелла слизистая

Орляк обыкновенный 5, 10

Ослиное ухо *см.* Отидея ослиная

Осмунда азиатская *см.* Чистострустник коричный

Отидея

- заячья 508
- ослиная 508

## П

Пальмария дланевидная 50

Панеллюс

- вяжущий 480
- поздний 436

Панус уховидный 481

Папоротник женский *см.*

Кочедыжник женский

Паутинник 96, 97

- бело-фиолетовый 457, 459
- большой 457
- браслетчатый 457, 459
- водянисто-голубой 457
- дубравный *см.* П. большой
- превосходный 457
- сизо-голубой 457
- толсто-мясистый 457
- триумфальный 457, 458
- фиолетовый 457, 458
- чешуйчатый 457, 459

Пельвеция желобчатая 63

Перечный гриб *см.* Масленок перечный

Песочник *см.* Рядовка тополевая

Пецица

- выемчатая *см.* П. распутившаяся
- коричневая 509
- пузырчатая 508
- распутившаяся 508
- темно-каштановая *см.* П. коричневая

Печеночница обыкновенная 451

Пизолит 207

Пилолистник чешуйчатый 481

Пиптопорус дубовый 453

Плютей 478

- львино-желтый 481
- олений 482
- умбровый 482
- чернокрайний 482

Подберезовик 88, 89, 95–97, 206, 208, 209, 211

- болотный 231
- дымчатый 230
- обыкновенный 230
- разноцветный 230
- серый 230
- синеющий 230
- тундровый 227, 231
- черный 230

Подвишенник 482

Подгруздок 300

- белый 301
- деликатесный 302

— частопластинчатый 302  
 — чернеющий 301, 302  
 — черно-белый 302  
 — черный 302  
 Поддубник см. Дубовик  
 Подмолочник см. Молочай  
 Подольшаник 258  
 Подорешник см. Молочай  
 Подосиновик 4, 88, 89, 95—97, 100, 103, 206, 208, 211, 227  
 — белоножковый 228  
 — дальневосточный 227, 229  
 — дубовый 228  
 — еловый 228  
 — желто-бурый 227  
 — желтый 229  
 — красный 228  
 — окрашенноногий 229  
 — сосновый 228  
 — твердоватый 229  
 — тополевый 230  
 Подтопольник см. Рядовка тополевая  
 Полевка  
 — ранняя 483  
 — твердая 483  
 Полубелый гриб 225  
 Польский гриб 235, 236  
 Поплавок  
 — белоснежный 364, 375  
 — желто-коричневый 375  
 — крупновольвовый 364  
 — серый 375  
 — умброво-желтый 364  
 — шафранный 375  
 Порфира 42, 45, 46, 49, 51—53  
 — лопастная 52  
 Порфировик порфиропоровый 258  
 Порховка 466  
 — свинцово-серая 467  
 — чернеющая 467  
 Псатирелла 463, 477  
 — бархатистая 483  
 Пузырчатая головня кукурузы 483

## Р

Рамария 408

— гроздевидная см. Рогатик гроздевидный  
 — желтая см. Рогатик желтый  
 — золотистая см. Рогатик золотистый  
 — красивая 408  
 — светлая 408  
 Риччия 35  
 Рогатик  
 — аметистовый 410  
 — булавовидный 411  
 — весенний 408  
 — гребенчатый 410  
 — гроздевидный 409  
 — желтый 409  
 — золотистый 409  
 — крыночковидный 411  
 — кудрявый см. Грибная капуста  
 — пепельно-серый 410  
 — пестиковый см. Р. булавовидный  
 — язычковый 411  
 Ручьевой мох см. Фонтинелис  
 Рыжик 4, 88, 90, 95, 96, 99—101, 103, 104, 208  
 — винный 260  
 — дубовый см. Груздь дубовый  
 — еловый 260  
 — кроваво-красный 260  
 — лососевый 260  
 — полукрасный 261  
 — сосновый 89, 260  
 — темный 261  
 — финский 260  
 Рядовка 94—96  
 — бело-коричневая 348  
 — вязовая 351  
 — двуцветная см. Р. лиловоногая  
 — еловая 347  
 — желто-красная 351  
 — заостренная 347  
 — зеленая 95, 347, 348  
 — зелено-желтая 349  
 — землисто-серая см. Р. земляная  
 — земляная 89, 348  
 — золотистая 349  
 — лиловоногая 350

— луговая см. Р. майская  
 — майская 96, 350  
 — мацутаке 352  
 — мыльная 347  
 — обутая см. Р.-мацутаке  
 — отличающаяся 347  
 — пятнистая 347  
 — серая 347, 348  
 — серно-желтая 347  
 — серо-фиолетовая 347  
 — скученная 349  
 — сросшаяся 349  
 — тигровая 347  
 — тополевая 347, 349  
 — фиолетовая 347, 350  
 — чешуйчатая 347, 348

## С

Саргассум 60  
 — смешанный 60  
 Саркосома шаровидная 509  
 Саркосцифа  
 — австрийская 510  
 — киноварно-красная 510  
 Сатанинский гриб 206, 208, 226  
 Свинушка 96, 207  
 — толстая 207, 259  
 — тонкая 207  
 — уховидная 259, 481  
 Серушка 286, 287, 289, 290, 294, 295  
 Синеножка см. Рядовка лиловоногая  
 Синюшка см. Рядовка фиолетовая  
 Синяк 94, 207, 257  
 Скрипица 287, 288, 294  
 Сластушка см. Рядовка чешуйчатая  
 Сморчковая шапочка 4, 91, 486—489  
 — богемская 492  
 — коническая 492  
 Сморок 208, 486—488  
 — высокий 489  
 — деликатесный 488, 490  
 — дюнный 488  
 — обыкновенный см. С. съедобный  
 С. съедобный  
 — полусвободный 488, 491

— пражский 490  
 — садовый 488, 490  
 — степной 488, 491  
 — съедобный 490  
 — толстоногий 488, 491  
 Спарассис пластинчатый 409  
 Спатулярия желтоватая *см.*  
 Грибная лопаточка  
 Спирулина 42, 538, 539  
 Страусник обыкновенный 5, 6, 11–13  
 Строфария 477  
   — сине-зеленая 484  
   — синяя 485  
 Строчок 89, 487  
   — гигантский 492  
   — обыкновенный *см.*  
   С. съедобный  
   — осенний 100, 486, 493  
   — съедобный 493  
 Сфагнум 35–39, 230, 244, 245  
 Сыроежка 89, 90, 95–98, 100, 101, 104  
   — березовая 308, 314  
   — бледно-желтая *см.*  
   С. охристая  
   — блестящая 313  
   — болотная 89, 310  
   — бугорчато-лазоревая 312  
   — буреющая 309  
   — вильчатая *см.* С. разно-  
   пластинчатая  
   — девичья 311  
   — жгучеедкая 314, 315  
   — желчная 314  
   — зеленая 308  
   — зеленоватая 308  
   — золотистая 311  
   — Келе 313  
   — кроваво-красная 314  
   — лазоревая *см.* С. синяя  
   — ложнокрасная 310  
   — ломкая 314  
   — оливковая 312  
   — оранжевая 311  
   — охристая 313  
   — пищевая 310  
   — разнопластинчатая 309  
   — рвотная *см.* С. жгуче-  
   едкая

— родственная 313  
 — розовая 313  
 — сардониксовая 259  
 — светлая *см.* С. блестя-  
 щая  
 — светло-желтая 311  
 — сереющая 312  
 — сине-желтая 309  
 — синяя 312  
 — цельная 310

## Т

Тифула 408  
 Толстушка *см.* Паутинник  
 толсто-мясистый  
 Требуksия 82  
 Трутовик 88–90, 448  
   — дубовый 90  
   — зонтичный 449  
   — клубненосный 452  
   — мягкий 454  
   — овечий 91, 452  
   — серно-желтый 450  
   — чешуйчатый 452  
 Трюфель 88, 89, 95, 99, 101, 102, 207, 211, 367, 380, 382, 397  
   — посадский *см.* Т. рус-  
   ский белый  
   — русский белый 218, 511, 512  
   — троцкий *см.* Т. рус-  
   ский белый  
   — черный зимний 511  
   — черный летний 511

## У

Удемansiелла слизистая 485  
 Ульва 42, 45–47  
   — латук 47  
   — салатная *см.* У. латук  
 Умбиликария съедобная 79  
 Ундария перистая 46, 55, 59

## Ф

Фламмулина бархатисто-  
 ножковая *см.* Опенк зим-  
 ний  
 Фонтиналис 35  
 Фукус 42, 44–46, 54, 55, 60, 62  
   — пузырчатый 62

## Х

Хвощ 4, 5, 27  
   — большой 28, 29  
   — гигантский 27  
   — луговой 28, 29  
   — полевой 28, 30  
   — Шаффнера 27  
 Хидзики 61  
 Хлорелла 42  
 Хондрус курчавый 40, 49  
 Хорда 61  
   — нитевидная 61  
   — опушенная 61

## Ц

Цезарский гриб дальнево-  
 сточный *см.* Мухомор цеза-  
 ревидный  
 Цезарский мухомор 365  
 Цетрария 75, 82  
   — исландская 75, 77, 79, 84  
   — сглаженная 75  
 Цирцинария съедобная 79, 80  
 Цистозейра бородатая 45

## Ч

Чага 448  
 Чернушка *см.* Груздь чер-  
 ный  
 Чесночник 4, 101  
   — большой 476  
   — дубовый 476  
   — обыкновенный 475  
 Чешуйчатка 96, 101  
   — золотистая 428  
   — травяная *см.* Зонтик  
   золотистый  
   — чешуйчатая 412, 414, 416, 428  
 Чистоустник коричный 5, 6, 11, 14

## Ш

Шампиньон  
   — августовский 89, 320, 323  
   — двукольцевой 320, 322  
   — двуспоровый 320, 321  
   — желтокожий 320  
   — кривой *см.* Ш. отчет-  
   ливоклубеньковый



- крупноспоровый 320, 321
- лесной 320, 322
- луговой 95, 320, 321
- Мёллера 320
- обыкновенный см. Ш. луговой
- отчетливоклубеньковый 320, 322
- перелесковый 320, 322
- пестрый см. Ш. Мёллера
- Пилата 320

- полевой 320, 321
- сахалинский см. Ката-  
телазма вздутая
- темночешуйчатый 320
- Шишкогриб 206
- хлопьеножковый 258
- Шпальный гриб см. Пило-  
листник чешучатый

## Э

- Эверния 76
- сливовая 79, 81
- шелушащаяся 76

- Эксидия 474
- Энтероморфа кишечница 47, 48
- Энтолома 477, 482
- апрельская 89
- лесная см. Э. садовая
- оловянная 485
- продавленная 485
- садовая 485
- Эринги см. Вешенка степ-  
ная

## На латинском языке

## А

- Agaricus 319
- abruptibulbus 322
- arvensis 321
- augustus 323
- bisporus 321
- bitorquis 322
- campestris 321
- macrosporus 321
- moelleri 320
- phaeolepidotus 320
- pilatianus 320
- silvaticus 322
- sylvicola 322
- xanthodermus 320
- Agrocybe 429
- molesta 483
- praecox 483
- Ahnfeltia 54
- plicata 54
- Alaria 55, 59
- esculenta 60
- Albatrellus
- confluens 453
- cristatus 453
- ovinus 452
- Alectoria 75
- Aleuria aurantia 507
- Amanita 363
- battarrae 364
- caesarea 365
- caesareoides 367
- citrina 371
- crocea 375
- echinocephala 374
- excels 372

- fulva 375
- magnivolvata 364
- muscaria 373
- nana 364
- nivalis 375
- phalloides 309, 320, 349
- porphyria 371
- proxima 372
- proxima 373
- regalis 373
- rubescens 372
- sphaerobulbosa 364
- strobiliformis 374
- vaginata 375
- verna 320
- virosa 320
- vittadinii 374
- Ampuloclitocybe clavipes 362
- Annulohypoxylon archeri 473
- Aphanizomenon flosaquae 539
- Armillaria 413
- borealis 413
- cepistipes 415
- gallica 414
- mellea 414, 415
- ostoyae 416
- polymyces 415
- tabescens 416
- Arthrospira 538
- maxima 538
- platensis 538
- Artomyces pyxidatus 411
- Ascophyllum nodosum 63
- Aspicilia esculenta 75, 80
- Asterophora 301
- Astraeus 207
- hygrometricus 207

- Athyrium filixfemina 7
- Aureoboletus 206
- Auricularia
- auricula-judae 474
- polytricha 475
- Auriscalpium vulgare 403
- В
- Boletus 206, 208, 366
- aereus 210
- betulicola 209
- edulis 207, 208
- pinophilus 210
- porosporus 206
- reticulatus 209
- Bovista 466
- nigrescens 467
- plumbea 467
- Bryoria fremontii 77
- Butyriboletus 206
- appendiculatus 225

## С

- Caloboletus 206
- calopus 226
- radicans 226
- Calocera viscosa 475
- Calocybe 347
- gambosa 350
- Calostoma 207
- Calvatia 468
- excipuliformis 468
- gigantean 469
- utriformis 468
- Cantharellus
- cibarius 379

– cinereus 379, 398  
 – melanoxeros 379  
 Catathelasma 347  
 – imperial 347  
 – ventricosum 347  
 Cetraria  
 – islandica 75, 84  
 – laevigata 75  
 Chalciporus piperatus 206, 244  
 Chamonixia 206  
 Chlorophyllum 319  
 – rachodes 340  
 Choiromyces meandriiformis 512  
 Chondrus 42  
 – crispus 49  
 Chorda 61  
 – filum 61  
 – tomentosa 61  
 Chroogomphus  
 – helveticus 256  
 – purpurascens 256  
 – rutilus 207, 256  
 – sibiricus 256  
 – tomentosus 256  
 Circinaria esculenta 80  
 Cladonia 82  
 – alpestris 83  
 – arbuscular 83  
 – mitis 83  
 – rangiferina 75, 83  
 – stellaris 83  
 – uncialis 83  
 Clavariadelphus  
 – ligula 411  
 – pistillaris 411  
 Clavulina  
 – amethystine 410  
 – cinerea 410  
 – coralloides 410  
 Clitocybe 347, 361  
 – gibba 362  
 – nebularis 362  
 – nuda 350  
 – odora 361  
 – rivulosa 429  
 Clitopilus prunulus 482  
 Codium 47  
 – vermilara 48  
 Coprinellus  
 – micaceus 463

– truncorum 463  
 – xanthothrix 463  
 Coprinopsis atramentaria 464  
 Coprinus comatus 463  
 Cortinarius 457  
 – alboviolaceus 459  
 – armillatus 459  
 – caerulescens 457  
 – caperatus 457  
 – cumatilis 457  
 – largus 457  
 – pholideus 459  
 – praestans 457  
 – triumphans 458  
 – violaceus 458  
 Craterellus  
 – cornucopioides 397  
 – lutescens 379, 398  
 – tubaeformis 379, 398  
 Crepidotus 481  
 Cyanoboletus pulverulentus 225  
 Cystoseira barbata 45

## D

Desmarestia 42  
 Discina perlata 508  
 Disciotis venosa 507

## E

Entoloma clypeatum 485  
 Equisetum 27  
 – arvense 30  
 – giganteum 27  
 – pretense 29  
 – schaffneri 27  
 – sylvaticum 29  
 – telmateia 29  
 Eucheuma 42  
 Evernia prunastri 75, 76, 81  
 Exidia 474

## F

Fistulina hepatica 451  
 Flammulina  
 – fennae 424  
 – ononidis 424  
 – rossica 424  
 – velutipes 423, 424  
 Fontinalis antipyretica 35  
 Fucus 62  
 – vesiculosus 62

## G

Galerina marginata 425  
 Geastrum 207  
 Gelidium 42  
 Gomphidius  
 – borealis 256  
 – glutinosus 207, 256  
 – maculatus 256, 257  
 – roseus 206, 243, 256  
 Gracilaria 42  
 – verrucosa 50  
 Grifola frondosa 448  
 Guepinia helvelloides 475  
 Gymnopus dryophilus 412, 429  
 Gyrodon 207  
 – lividus 258  
 Gyromitra 489  
 – esculenta 493  
 – fastigiata 493  
 – gigas 492  
 – infula 493  
 Gyrophora esculenta 75  
 Gyroporus 207  
 – castaneus 207, 257  
 – cyanescens 207, 257

## H

Harrya 206, 227  
 – chromapes 229  
 Helvella 489  
 – acetabulum 510  
 – crispa 511  
 – elastic 511  
 – lacunose 511  
 Hemileccinum 206  
 – impositum 225  
 Hericium  
 – coralloides 403  
 – erinaceus 403  
 Hortiboletus 206  
 – rubellus 237  
 Hydnum  
 – albidum 402  
 – repandum 380, 402, 453  
 – rufescens 402  
 Hygrophoropsis 207  
 – aurantiaca 258, 380  
 Hygrophorus  
 – agathosmus 478  
 – eburneus 478  
 – hypothecus 479  
 – olivaceoalbus 478  
 – persoonii 479

– russula 479  
 Hypholoma 413, 426  
 – capnoides 427  
 – fasciculare 426  
 – lateritium 426  
 Hypoxylon 473  
 Hypsizygus 347  
 – ulmarius 351

## I

Imleria 206  
 – badia 236  
 Imperator 206  
 – rhodopurpureus 226  
 – torosus 226  
 Infundibulicybe geotropa 362  
 Inocybe 429  
 Inonotus obliquus 448

## K

Kuechneromyces  
 – mutabilis 412  
 – lignicola 413

## L

Laccaria  
 – laccata 480  
 – proxima 480  
 Lacrymaria lacrymabunda 483  
 Lactarius 259  
 – aquizonatus 272  
 – camphoratus 292  
 – citriolens 272  
 – controversus 273, 287  
 – deliciosus 260  
 – deterrimus 260  
 – fennoscandicus 260  
 – flexuosus 289  
 – fuliginosus 291  
 – glaucescens 288  
 – helvus 289  
 – hysginus 292  
 – ligniotus 291  
 – mitissimus 293  
 – musteus 291  
 – pergamenus 287  
 – pubescens 273, 290  
 – pyrogalus 292  
 – queticolor 261  
 – quietus 293  
 – repraesentaneus 288  
 – resimus 272  
 – rufus 290

– salmonicolor 260  
 – sanguifluus 260  
 – scrobiculatus 272  
 – semisanguifluus 261  
 – serifluus 292  
 – subdulcis 291  
 – theiogalus 292  
 – tomentosus 290  
 – trivialis 289  
 – turpis 288  
 – vinosus 260  
 – violascens 293  
 – zonarius 287

## Lactifluus

– piperatus 273, 287  
 – vellereus 273, 286  
 – volemus 285

## Laetiporus

– sulphureus 450  
 – huroniensis 450  
 – gilbertsonii 450

## Laminaria 42, 55

– angustata 58  
 – digitate 55, 56  
 – hyperborean 58

## Lecanora esculenta 80

Leccinellum 206, 227  
 – crocipodium 229

## Leccinum 206, 227

– albstipitatum 228  
 – aurantiacum 227  
 – cyaneobasileucum 230  
 – decipiens 230  
 – duriusculum 229  
 – extremiorientale 229  
 – holopus 231  
 – melaneum 230  
 – percandidum 227, 229  
 – piceinum 228  
 – pseudoscabrum 230  
 – quercinum 228  
 – rotundifoliae 231  
 – scabrum 230  
 – schistophilum 230  
 – variicolor 230  
 – versipelle 227  
 – vulpinum 228

## Lentaria mucida 408

## Lepiota 319, 340

– aspera 341  
 – brunneoincarnata 340  
 – castanea 341  
 – helveola 34

– lilacea 341  
 – subincarnata 341

## Lepista 347

– personata 350

## Leucoagaricus 319

– leucothites 320, 323

## Leucocortinarius bulbiger 459

## Leucopaxillus 347

– giganteus 347

## Lycoperdon 467

– echinatum 468  
 – mammiforme 468  
 – perlatus 467  
 – pretense 468  
 – pyriforme 467

## Lyophyllum

– connatum 349  
 – decastes 349

## M

## Macrocystis 42, 55, 58

## Macrolepiota 319

– excoriata 340  
 – konradii 340  
 – mastoidea 340  
 – procera 340

## Marasmius

– alliaceus 475, 476  
 – oreades 428  
 – prasioemus 475, 476

## Marchantia polymorpha 38

## Matteuccia struthiopteris 5, 12

## Megacollybia platyphylla 480

## Melanogaster 207

## Monostroma 42

## Morchella 488

– crassipes 491  
 – conica 488  
 – deliciosa 490  
 – dunensis 488  
 – elata 488, 489  
 – esculenta 488, 490  
 – hortensis 490  
 – pragensis 490  
 – semilibera 491  
 – steppicola 491  
 – vulgaris 488

## Multiclavulina vernalis 408

## Mycena 429

– galericulata 480

## Mycenastrum corium 469

## Mycetinis scorodonius 475

**N**

- Neoboletus 206  
 – luridiformis 224  
 Neolentinus lepideus 481  
 Nostoc 74, 540  
 – commune 540  
 – flagelliforme 540  
 – pruniforme 540

**O**

- Octaviana 206  
 Osmundastrum cinna-  
 momeum 5, 14  
 Otidea  
 – leporine 508  
 – onotica 508  
 Oudemansiella mucida 485

**P**

- Palmaria 42  
 – palmate 50  
 Panellus  
 – serotinus 436  
 – stipticus 480  
 Panus conchatus 481  
 Parmelia 76  
 – hottentotta 76  
 – paraguariensis 76  
 Paxillus 207  
 – involutus 207  
 Pelvetia canaliculata 63  
 Pertusaria coralline 76  
 Peziza  
 – badia 509  
 – repanda 508  
 – vesiculosa 508  
 Phaeolepiota 319  
 – aurea 341  
 Phallus impudicus 469  
 Phlegmacium crissum 457  
 Pholiota 427  
 – aurivella 428  
 – squarrosa 414, 428  
 Phylloporus 206  
 Piptoporus  
 – betulinus 453  
 – quercinus 453  
 Pisolithus 207  
 Pleurotus 434  
 – citrinopileatus 435  
 – cornucopiae 436  
 – eryngii 436  
 – ostreatus 434

- pulmonarius 435

- Pluteus  
 – atromarginatus 482  
 – cervinus 482  
 – leoninus 481  
 – umbrosus 482

- Polyporus  
 – ciliates 454  
 – squamosus 452  
 – tuberaster 452  
 – umbellatus 449

- Porphyra 42, 51  
 – dentate 53  
 – laciniata 52  
 – pseudolinearis 53  
 – seriata 53  
 – suborbiculata 53  
 – tenera 53  
 – umbilicalis 52, 53  
 – yezoensis 53

- Porphyrellus porphyrospo-  
 rus 258

- Psathyrella 463  
 – candolleana 463

- Pseudevernia furfuracea 76  
 Pseudoboletus parasiticus 206,  
 238

- Pseudocraterellus undula-  
 tes 379

- Pseudohydnum gelatino-  
 sum 403, 474

- Pteridium aquilinum 5, 10

- Pterocladia 42

- Pyropia 51  
 – tenera 51  
 – yezoensis 51

**R**

- Ramaria  
 – aurea 409  
 – botrytis 409  
 – flava 409  
 – formosa 408, 410  
 – pallida 408

- Rheubarbariboletus arme-  
 niacus 238

- Rhizocarpon 76

- Rhizopogon 207

- Rhodocollybia butyracea 479

- Riccia fluitans 35

- Roccella 76

- Rubroboletus 206  
 – legaliae 226

- lupines 226  
 – pulchrotinctus 206  
 – rhodoxanthus 226  
 – satanas 226

**Russula**

- adusta 302  
 – aeruginea 308  
 – albonigra 302  
 – aurantiaca 311  
 – aurea 311  
 – azurea 312  
 – betularum 308, 314  
 – caerulea 312  
 – chloroides 301  
 – claroflava 311  
 – consobrina 313  
 – cyanoxantha 309  
 – decolorans 312  
 – delica 273, 302  
 – densifolia 302  
 – emetic 259, 315  
 – fellea 314  
 – foetens 305  
 – fragilis 314  
 – heterophylla 309  
 – integra 310  
 – nigricans 302  
 – nitida 313  
 – ochroleuca 313  
 – olivacea 312  
 – paludosa 310  
 – pseudointegra 310  
 – puellaris 311  
 – queletii 313  
 – rosea 313  
 – sanguinea 314  
 – sardonica 259  
 – vesca 310  
 – virescens 308  
 – xerampelina 309

**S**

- Saccharina 55  
 – japonica 55, 57  
 – latissimi 55, 56

- Sarcodon imbricatus 402

- Sarcoscypha

- austriaca 510  
 – coccinea 510

- Sarcosoma globosum 509

- Sargassum 60

- confusum 61  
 – fusiforme 61

*Serpula lacrymans* 207

*Sparassis*

- *brevipes* 409
- *crispa* 408

*Spathularia flavida* 510

*Strobilomyces* 206

- *strobilaceus* 258

*Stropharia*

- *aeruginosa* 484
- *caerulea* 485

*Suillellus* 206

- *luridus* 224, 226

*Suillus* 206

- *abietinus* 248
- *acidus* 244
- *asiaticus* 242, 247
- *bovinus* 243
- *bresadolae* 248
- *cavipes* 242, 247
- *clintonianus* 246
- *flavidus* 244
- *granulatus* 242, 256
- *grevillea* 246
- *luteus* 242
- *nueschii* 248
- *paluster* 247
- *placidus* 246
- *plorans* 245
- *punctipes* 245
- *sibiricus* 245
- *spectabilis* 246
- *spraguei* 243
- *tridentinus* 246
- *variegatus* 235, 242
- *viscidus* 247

## T

*Tapinella*

- *atromentosa* 207, 259
- *panuoides* 481

*Trebuxia* 82

*Tremella*

- *fuciformis* 473
- *mesenterica* 472

*Trentepohlia* 82

*Tricholoma* 347

- *aestuans* 347
- *albobrunneum* 348
- *aurantium* 349
- *equestre* 348
- *imbricatum* 348
- *matsutake* 352
- *pardinum* 347
- *pessundatum* 347
- *populinum* 349
- *portentosum* 348
- *saponaceum* 347
- *scioides* 347
- *sejunctum* 347
- *sulphureum* 347, 349
- *terreum* 348
- *virgatum* 347
- *viridilutescens* 349

*Tricholomopsis* 347

- *decora* 352
- *rutilans* 351

*Tuber*

- *aestivum* 511, 519
- *brumale* 511, 519

*Tylopilus* 206

*Typhula* 408

## U

*Ulva* 42, 47

- *intestinalis* 48
- *lactuca* 47

*Umbilicaria esculenta* 79

*Undaria* 42, 55

- *pinnatiphida* 46, 59

*Usnea* 75

*Ustilago maydis* 483

## V

*Verpa* 488

- *bohémica* 492
- *conica* 492

*Volvariella bombycina* 478

## X

*Xerocomellus* 206

- *chrysenteron* 236
- *pruinatus* 237
- *ripariellus* 237

*Xerocomus* 206

- *depilatus* 238
- *ferrugineus* 237
- *porosporus* 237
- *subtomentosus* 236

## Z

*Zelleromyces stephensii* 259



# СОДЕРЖАНИЕ

<b>От автора .....</b>	<b>3</b>
<b>Предисловие к тому «Папоротники, водоросли, лишайники и грибы» .....</b>	<b>4</b>
<b>Папоротники .....</b>	<b>5</b>
Кочедыжник женский .....	7
Орляк обыкновенный .....	10
Страусник обыкновенный .....	12
Чистоустник коричный .....	14
Рецепты .....	15
<b>Хвощи .....</b>	<b>27</b>
Хвощ большой .....	29
Хвощ луговой .....	29
Хвощ полевой .....	30
Рецепты .....	31
<b>Мхи .....</b>	<b>35</b>
<b>Водоросли .....</b>	<b>40</b>
<i>Зеленые водоросли</i> .....	<i>47</i>
Ульва латук .....	47
Энтероморфа кишечница .....	48
Кодиум червеобразный .....	48
<i>Красные водоросли, или багрянки</i> .....	<i>49</i>
Хондрус курчавый .....	49
Грацилярия бородавчатая .....	50
Пальмария дланевидная .....	50
Порфира лопастная .....	52
Нори .....	52
<i>Бурые водоросли</i> .....	<i>54</i>
Ламинария пальчаторассеченная .....	56
Ламинария сахаристая .....	56
Ламинария японская .....	57
Ундария перистая .....	59
Алярия съедобная .....	60
Саргассум смешанный .....	61
Хидзики .....	61
Хорда нитевидная .....	61

Хорда опушенная .....	61
Фукус пузырчатый .....	62
Рецепты .....	63
<b>Лишайники .....</b>	<b>74</b>
Умбиликария съедобная .....	79
Цирцинария съедобная .....	80
Эверния сливовая .....	81
Рецепты .....	85
<b>Грибы .....</b>	<b>88</b>
<b>ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ .....</b>	<b>88</b>
<b>ПОДГОТОВКА И ПЕРЕРАБОТКА ГРИБОВ.....</b>	<b>101</b>
<b>ЗАГОТОВКА ГРИБОВ .....</b>	<b>105</b>
Сушка грибов .....	105
Замораживание грибов .....	112
Засолка грибов .....	116
Квашение грибов .....	123
Солено-отварные грибы .....	126
Маринование грибов .....	126
Грибы натуральные (в собственном соку) .....	132
Грибы в кислой и кисло-сладкой заливке .....	134
Грибы в томатной пасте или пюре .....	135
Заготовка жареных и тушеных грибов .....	136
Грибные икра и паштеты .....	139
Грибная вытяжка .....	142
Грибоовощные смеси .....	144
Заготовки в мультиварке .....	152
Грибное масло .....	153
Грибные варенье, цукаты и мед .....	156
Грибные настойки и другие алкогольные напитки из грибов .....	157
<b>ХРАНЕНИЕ ЗАГОТОВЛЕННЫХ ГРИБОВ .....</b>	<b>160</b>
Хранение соленых, маринованных и квашеных (негерметично закрытых) грибов .....	160
Хранение пастеризованных и стерилизованных (герметично закрытых) грибов .....	161
Хранение замороженных грибов .....	163
Хранение в масле или жире .....	163
Хранение сушеных грибов .....	164
Хранение грибного порошка .....	164
<b>ГРИБНАЯ КУЛИНАРИЯ .....</b>	<b>164</b>
Холодные закуски, салаты .....	165
Грибные соусы .....	167
Первые блюда .....	174
Вторые блюда .....	181
Выпечка .....	199

<b>СЪЕДОБНЫЕ РОССИЙСКИЕ ДИКОРАСТУЩИЕ ГРИБЫ .....</b>	<b>206</b>
<i>Базидиомицеты .....</i>	<i>206</i>
Боровики, подосиновики, маслята и другие болетовые грибы .....	206
Рыжики, грузди и другие млечники .....	259
Сыроежки .....	300
Шампиньоны и зонтики .....	319
Рядовки .....	347
Говорушки .....	361
Мухоморы .....	363
Лисички .....	378
Ежевики .....	402
Рогатики .....	408
Опята и чешуйчатки .....	412
Вешенки .....	434
Трутовики .....	448
Паутинники .....	457
Навозники .....	462
Дождевики .....	466
Дрожалки .....	472
Чесночники .....	475
Малоизвестные съедобные шляпочные грибы .....	477
<i>Аскомицеты .....</i>	<i>486</i>
Сморчки, строчки и другие сумчатые грибы .....	486
Трюфели .....	511
<b>Бактерии .....</b>	<b>537</b>
Носток сливообразный .....	540
Носток обыкновенный .....	540
<b>Источники информации .....</b>	<b>542</b>
<b>Алфавитный указатель научных и народных названий .....</b>	<b>545</b>



# ГРИБЫ



Алеврия оранжевая  
(*Aleuria aurantia*)



Белый гриб лесной  
(*Boletus edulis*)



Блюдцевик жилковатый  
(*Disciotis venosa*)



Вороночник трубковидный  
(*Craterellus cornucopioides*)



Горькушка  
(*Lactarius rufus*)



Ежевик коралловидный  
(*Hericium coralloides*)



Дождевик грушевидный  
(*Lycoperdon pyriforme*)



Дождевик перловидный  
(*Lycoperdon perlatum*)



Козляк  
(*Suillus bovinus*)



Масленок лиственничный  
(*Suillus grevillei*)



Мицена колпачковидная  
(*Mycena galericulata*)



Мокруха еловая  
(*Gomphidius glutinosus*)



Мокруха сосновая (пурпуровая)  
(*Chroogomphus rutilus*)



# ГРИБЫ



Ветр  
(*Russula foetens*)



Вешенка устричная  
(*Pleurotus ostreatus*)



Волнушка розовая  
(*Lactarius torminosus*)



Гриб-баран  
(*Griseola frondosa*)



Калоцера клейкая  
(*Calocera viscosa*)



Гриб-зонтик большой  
(*Macrolepiota procera*)



Колпак кольчатый  
(*Cortinarius caperatus*)



Лисичка желтая  
(*Cantharellus cibarius*)



Масленок (моховик) желто-бурый  
(*Suillus variegatus*)



Масленок желтый  
(*Suillus luteus*)



Моховик зеленый  
(*Xerocomus subtomentosus*)



Мухомор красный  
(*Amanita muscaria*)



Мухомор краснеющий  
(*Amanita rubescens*)



Мухомор белый  
(*Amanita copelandii*)





Опенок зимний  
(*Pleurotus velutipes*)



Опенок летний  
(*Knackstomocyces mutabilis*)



Опенок осенний  
(*Armillaria borealis*)



Подосиновик желто-бурый  
(*Leccinum scabrum*)



Подосиновик красный  
(*Leccinum aurantiacum*)



Рамария желтая  
(*Ramaria flava*)



Русский белый трюфель  
(*Choiromyces meandriformis*)



Рыжик сосновый  
(*Lactarius deliciosus*)



Рядовка земляная  
(*Tricholoma terreum*)



Саркосцифа австрийская  
(*Sarcoscypha austriaca*)



Рядовка фиолетовая  
(*Clitocybe nuda*)



Рядовка тополевая  
(*Tricholoma populinum*)





Плютей олений  
(*Pluteus cervinus*)



Подберезовик обыкновенный  
(*Leccinum scabrum*)



Полусиний гриб  
(*Infundaria basella*)



Навозник серый  
(*Coprinopsis atramentaria*)



Поплавок свинцово-серый  
(*Amanita vaginata*)



Перелом свинцово-серый  
(*Boletus plumbeus*)



Подгруздок черный  
(*Russula adusta*)



Рядовка желто-красная  
(*Tricholomopsis rutilans*)



Синяк  
(*Gyroporus cyanescens*)



Свинушка толстая  
(*Tapinella atrotomentosa*)



Скрипица  
(*Lactifluus vellereus*)



Сморчковая шапачка ботемская  
(*Morchella bohemica*)



Строчок гигантский  
(*Gyromitra gigas*)



Строчок осенний  
(*Gyromitra infusa*)



Строчок обыкновенный  
(*Gyromitra esculenta*)



## ГРИБЫ



Сыроежка болотная  
(*Russula paludosa*)



Сыроежка гнилая  
(*Russula vesca*)



Чесночник обыкновенный  
(*Mycetinis ussuriensis*)



Сыроежка сине-желтая  
(*Russula cyanoxantha*)



Сыроежка зеленая  
(*Russula aeruginea*)

## ВОДОРΟΣЛИ



Алярия съедобная  
(*Alaria esculenta*)



Анфельция складчатая  
(*Ahnfeltia plicata*)



Аскофиллум узловатый  
(*Ascophyllum nodosum*)



Энтероморфа кишечница  
(*Ulva intestinalis*)



Ульва латук  
(*Ulva lactuca*)



Пальмария дланевидная  
(*Palmaria palmata*)



## ГРИБЫ



Трутовик серно-желтый  
(*Laetiporus sulphureus*)



Трутовик желтый  
(*Polyporus iczmaiensis*)



Чешуйчатка волнистая  
(*Pholoma mitis*)



Чешуйчатка чешуйчатая  
(*Pholoma squamosa*)



Шампиньон двуспоровый  
(*Agaricus bisporus*)

## ЛИШАЙНИКИ



Бриория Фремонта  
(*Bryoria fremontii*)



Кладония альпийская  
(*Cladonia alpestris*)



Кладония дюймовая  
(*Cladonia uncialis*)



Кладония звездчатая  
(*Cladonia stellaris*)



Кладония лесная  
(*Cladonia arbuscula*)



Кладония мягкая  
(*Cladonia mitis*)





Ламинария пальчаторассеченная  
(*Laminaria digitata*)



Ламинария сахаристая, или морская капуста  
(*Saccharina latissima*)



Хондрус курчавый  
(*Chondrus crispus*)



Фукус пузырчатый  
(*Fucus vesiculosus*)



Хорда нитевидная  
(*Chorda filum*)



Ундария перистая, или вакамэ  
(*Undaria pinnatifida*)



Нори, или порфира  
(*Porphyra umbilicalis*)



Пельвеция желобчатая  
(*Pelvetia canaliculata*)



Кодиум червеобразный  
(*Codium vermicilare*)

## ХВОЩИ



Хвощ большой  
(*Equisetum telmateia*)



Хвощ луговой  
(*Equisetum pratense*)



Хвощ полевой  
(*Equisetum arvense*)





Цетрария исландская, или исландский мох  
(*Cetraria islandica*)



Умбиликария съедобная  
(*Umbilicaria esculenta*)



Кладония оленья  
(*Cladonia rangiferina*)

## МХИ



Эверния сливовая, или дубовый мох  
(*Evernia prunastri*)



Сфагнум  
(*Sphagnum*)

## ПАПОРОТНИКИ



Кочедыжник женский  
(*Athyrium filixfemina*)



Орляк обыкновенный  
(*Pteridium aquilinum*)



Чистоустник коричный  
(*Osmundastrum cinnamomeum*)



Страусник обыкновенный  
(*Matteuccia struthiopteris*)

## БАКТЕРИИ



Носток обыкновенный  
(*Nostoc commune*)



Носток сливообразный  
(*Nostoc pruniforme*)





**Михаил Вишневский** – кандидат биологических наук, миколог, специалист по флоре грибов России, автор целого ряда книг о грибах общей, кулинарной и медицинской направленности. Читателям хорошо известны такие издания его авторства, как, например, «Настольная книга начинающего грибника», «За грибами с ноября по май», «Лекарственные грибы России», «Ядовитые грибы России», «Трюфели и другие деликатесные грибы России», «Его Величество Мухомор».

Как популяризатор Михаил Вишневский активно участвует в «грибном» просвещении населения России, проводит тематические лекции и экскурсии по сбору и идентификации грибов, поддерживает такие интернет-ресурсы, как сайт [www.zagribami.info](http://www.zagribami.info) и группы в Фейсбуке, посвященные определению грибов («Что за гриб?») и их кулинарным особенностям («Едим грибы»). Постоянно принимает участие в радио- и телепрограммах, посвященных темам изучения, сбора и приготовления грибов.



Издательство «ПРОСПЕКТ»  
(495) 651-62-62  
e-mail: [mail@prospekt.org](mailto:mail@prospekt.org)  
[www.prospekt.org](http://www.prospekt.org)

