



Grzyby można gotować, dusić i smażyć

Z grzybów gotowanych sporządza się zupę, którą można podprawić zasmażką lub śmietaną. Podaje się ją z kluskami lanymi, francuskimi, z makaronem, z sypką kaszą perłową lub siekaną jęczmienną, a także z ryżem.

Grzyby duszone można podprawić śmietaną lub udusić je tylko z masłem, bez mącznej podprawy. Ze śmietaną podaje się najczęściej borowiki, koźlarze i maślaki; pieczarki sporządza się duszone z masłem i lekko przyrumienione przed podaniem. Smaczne i aromatyczne laurki należy po oczyszczeniu, opłukaniu i rozdrobnieniu raz tylko zagotować, zaraz podprawić i nie gotując dłużej wydać. Są wtedy miękkie i soczyste. Dłużej gotowane twardnieją. Z kurek sporządza się też smaczną zupę.

Grzyby duszone z masłem lub śmietaną podaje się z jajami (jajecznica, jajem sadzonym) i z ziemniakami z koprem, sypkimi kaszami (ryżem, kaszą gryczaną, krakowską) lub drobnym makaronem oraz pomidorami (osmażonymi lub surowymi w cząstkach).

Grzyby smażone na maśle podaje się jako gorącą zakąskę, przyrządza się w ten sposób pieczarki i rydze („z patelni”). Stanowią one danie samo dla siebie, bez żadnych dodatków. Są to najprostsze, smaczne dania z grzybów. Istnieją inne, trudniejsze do wykonania potrawy, ale najczęściej sporządza się jeszcze, zwłaszcza z grzybów suszonych, nadzienia do pierożków, uszek, pasztecików w naleśnikach i różnych warzyw faszerowanych grzybami. Ugotowane grzyby należy zemleć razem z namoczoną i odcisniętą bułką, przyprawić solą i pieprzem oraz lekko zrumienioną cebulą z tłuszczem. Tym nadzieniem napełnić wydrążone warzywa (pomidory, cebule, bakłażany, paprykę warzywną, ziemniaki, kalarepę).

Ze względu na to, że istnieją grzyby śmiertelnie trujące, nigdy nie należy zbierać i spożywać grzybów nieznanych, pomimo że grzybów jadalnych rośnie w naszych lasach znacznie więcej niż trujących. Nawet jadalne grzyby mogą stać się bardzo szkodliwe, jeżeli są stare i zmurszałe lub za długo przetrzymywane po zebraniu. Istnieją też grzyby warunkowo trujące; do nich należy rozpowszechniana piestrzenica, której nie można mylić z jadalnym, a bardzo do niej podobnym smardzem. Piestrzenica może być użyta do potraw dopiero po obgotowaniu i odlaniu wywaru, bo zawarta, w tym grzybie trucizna łatwo rozpuszcza się w gorącej wodzie.

Należy pamiętać, że w naszych lasach, oprócz muchomora z czerwonym biało nakrapianym kapeluszem, który wszyscy znają — rosną też inne gatunki muchomora, równie, a może jeszcze bardziej trujące. Osoby nie znające się na gatunkach grzybów mylą jeden z tych gatunków z pieczarką polną, a inny biorą za gąskę „zieleniatkę”.

Muchomor zielonkawy (*Amanita phalloides*) i Muchomor żółtawy (*Amanita mappa*) różnią się od pieczarki bulwiastym zgrubieniem dolnej części trzona, którego nigdy nie obserwujemy u pieczarki, gaska zaś nie ma na trzonie białego postrzępionego kołnierza właściwego muchomorom. Z innych grzybów trujących należy pamiętać o gąsce plamistej, wieruszcze ciemnej, a zwłaszcza zasłonaku rudym.

