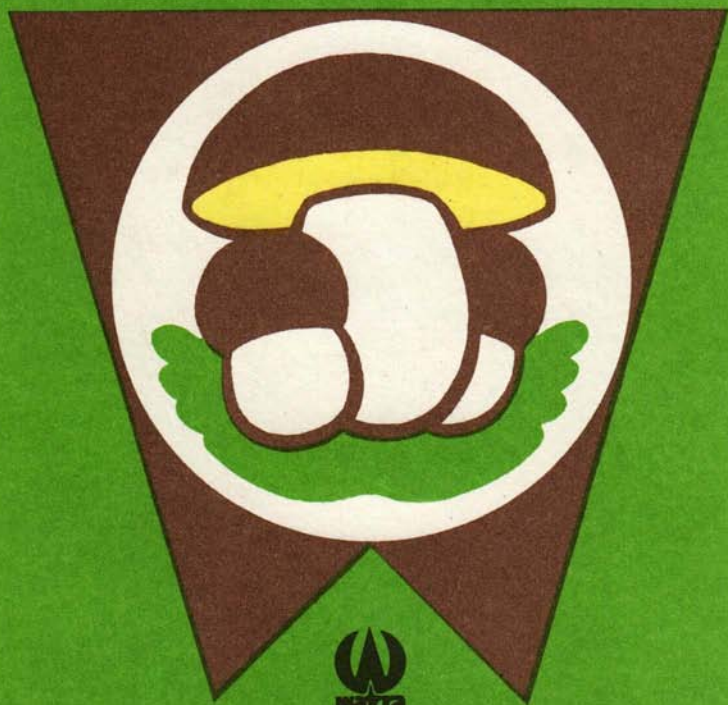


ZDZISŁAWA SKRODZKA

GRZYBY



W tej serii ukazały się dotychczas:

FASOLA I GROCH
JABŁKA
KAPUSTA BIAŁA
OWOCE DZIKO ROSNĄCE
OWOCE PESTKOWE
PAPRYKA
POMIDORY
PORZECZKI, MALINY, AGREST
TRUSKAWKI I POZIOMKI
WARZYWA CEBULOWE
WARZYWA DYNIOWATE
WARZYWA KAPUSTNE
WARZYWA KORZENIOWE
WARZYWA LIŚCIOWE
WARZYWA RZADKO SPOTYKANE

WIADOMOŚCI OGÓLNE



BUDOWA I ROZMNAŻANIE GRZYBÓW

Grzyby nie zawierają w swoich komórkach ciałek zieleni, czyli barwnika chlorofilu, a więc nie mają zdolności samodzielnego wytwarzania związków organicznych. Muszą je pobierać z podłoża, na którym wyrastają. Ponieważ wytwarzają enzymy, za pomocą których rozkładają tkanki roślinne i zwierzęce, nazywa się je często reducentami — organizmami rozkładającymi. W wyniku działalności grzybów substancje mineralne powracają do gleby, a dwutlenek węgla ulatnia się do atmosfery. Przyczynia się to do usuwania szczątków roślinnych i zwierzęcych z powierzchni ziemi.

Do wielkiej rodziny grzybów należą zarówno drożdże i pleśnie, widoczne tylko pod mikroskopem, jak i okazy, które zbieramy w lasach i na polach. Grzybów, które możemy dojrzeć gołym okiem, tzw. makrosporowych, jest ok. 6,5 tys. gatunków. Wśród nich tylko część jest jadalna, pewna część — trująca, a ogromna większość grzybów nie nadaje się do jedzenia z powodu przykrego zapachu lub smaku. Jeszcze inne, jak np. huba, są zbyt twarde. W zależności od sposobu pobierania pokarmu grzyby można podzielić na następujące grupy:

- **Roztocza (saprophyty)**, żyjące na podłożu złożonym z martwych, rozkładających się związków organicznych; zalicza się do nich pieczarki i smardze.
- **Pasożyty**, rozwijające się na żywych organizmach; są to m. in. pieńki.
- **Symbionty**, zdobywające pokarm od roślin żywych na zasadzie współżycia (symbiozy). Do tej grupy zalicza się większość grzybów kapeluszowych, współżyjących z korzeniami drzew, krzewów leśnych i traw na zasadzie mikoryzy. Bez nich większość drzew leśnych nie może normalnie się rozwijać. Dlatego prawdziwki rosną wokół brzozy, jodły lub sosny, a maślaki i ry-

dze — w okolicy drzew iglastych. Poznanie zjawiska mikoryzy wyjaśniło trudności w stworzeniu sztucznej uprawy grzybów oraz pozwoliło na uzyskanie dobrych wyników w zalesianiu nieużytków. Do grupy symbiontów należą m. in.: podgrzybki, koźlarze, maślaki, rydze, gąski, kurki i borowiki-prawdziwki.

Ciało grzyba, zwane plechą, może być złożone z jednej komórki, jak u drożdży, składać się z wielu rozgałęzionych, nitkowatych komórek (pleśnie), albo też być zbudowane z długich, białych, cienkich strzępeków rozgałęzionych i splecionych ze sobą. Te splecione strzępki, rosnące w podłożu, noszą nazwę grzybni, która jest częścią wegetatywną grzyba. W określonych warunkach klimatycznych i w zależności od podłoża, grzyb może tworzyć owocniki, które wyrastają z grzybni i są widoczne na powierzchni.

Owocniki niektórych grzybów mogą wytworzyć się w ciągu kilku godzin, a następnie ulec szybkiemu rozkładowi. Tak dzieje się u gatunków rozwijających się na oborniku. Owocniki grzybów kapeluszowych dojrzewają przez 10—15 dni, a potem ulegają rozkładowi. Grzyby o owocnikach skórzastych lub zdrewniałych, np. huba, żyją bardzo długo i czasami przyrastają przez wiele lat.

Owocniki wytwarzają jedno- lub wielokomórkowe zarodniki, których wielkość waha się od 3 do 20 μ (1/1000 mm). Kształt i wielkość zarodników są charakterystyczne dla danego gatunku. Za ich pomocą odbywa się właściwe rozmnażanie grzybów. Pojedyncze zarodniki widoczne są tylko pod mikroskopem, ale w czasie wysypu dostrzeżę się je w postaci pyłu o barwie charakterystycznej dla danego gatunku. Łatwo rozsiewane przez wiatr, przenoszone są na duże odległości. Do zakiełkowania zarodniki muszą znaleźć odpowiednie podłoże i warunki klimatyczne, takie jak wilgotność gleby i powietrza, nasłonecznienie, wysokość nad poziomem morza oraz

mikroelementy występujące w podłożu. Światło nie jest niezbędnym czynnikiem, ale decyduje o barwie owocników, np. grzyby, które wyrosną w ciemności, są bezbarwne.

Owocniki mają kształt miseczkowaty, kieliszkowaty, uszkowaty, maczugowaty, kulisty, gruszkowaty, wachlarzowaty lub o wyraźnie wykształconym trzonie i kapeluszu. Średnica kapelusza wynosi od 1 mm do kilkunastu centymetrów. Kapelusze mogą być stożkowe lub owalnie półkoliste, pofałdowane, żeberkowane itp.; ich brzegi bywają gładkie, pofałdowane, podwinięte lub odgięte na zewnątrz.

Cechą gatunkową jest także powierzchnia kapelusza: gładka, nakrapiana, pomarszczona, omszona, lepka, sucha, błyszcząca, matowa, łatwo nasiąkająca wodą lub zmieniająca barwę pod wpływem warunków. Warstwa zarodnikodajna (hymenofor) często decyduje o cechach charakterystycznych dla grzyba. Najczęściej umieszczona na spodniej części kapelusza, składa się z rurek, blaszek lub kolców.

Trzony mogą być pękate, zgrubiałe lub walcowate; u młodych osobników widoczna jest często resztką błony osłaniającej warstwę hymenoforu, tworzącą falbankę, pierścień albo kołnierzyk. U podstawy trzonu występuje czasem charakterystyczna błoniasta pochwa.

* * *

Zbierać należy, oczywiście, tylko grzyby jadalne i to te, które rozpoznajemy bez wahania. Występuje ich na naszych terenach niewiele w porównaniu z gatunkami niejadalnymi.

Stosunkowo niedużo jest także grzybów trujących. Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 10.01.1959 r., w sprawie nadzoru sanitarnego nad obro-

tem grzybami i przetwórstwem grzybów, dopuszcza się do obrotu handlowego tylko 31 gatunków. Wiadomo także, że ok. 20 gatunków grzybów zbiera się w różnych okolicach kraju wyłącznie na własny użytek. Do tych, które wolno zbierać i sprzedawać, należą: piaskowiec modrzak (siniak), piaskowiec kasztanowaty, maślak zwyczajny, maślak ziarnisty, maślak żółtawy, maślak strojny (żółty), maślak sitarz, maślak pstry, podgrzybek brunatny, podgrzybek złotawy, podgrzybek zajęczek, borowik szlachetny (prawdziwek), koźlarz babka (kozak), koźlarz grabowy (pseudokozak), koźlarz czerwony, mleczaj rydz, gąska zielonka (żółta), opieńka miodowa, twarżoszek przydrożny (podróżniczek), płachetka kołpakowata (łuskwiak płachetka), pieczarka polna, pieczarka ogrodowa, pieczarka dwuzarodnikowa, pieczarka leśna (lśniąca), czubajka kania (sowa), pieprznik jadalny (kurka), sarniak dachówkowaty, kolczak obłączasty, lejkowiec dęty, smardz jadalny, smardz stożkowaty. Nie dopuszcza się do sprzedaży olszówki (krowiaka podwiniętego), do niedawna uważanej za jadalną, ponieważ jest ona przyczyną ok. 30% zatruc występujących w Polsce.



GRZYBY JADALNE



BOROWIK

Borowik szlachetny. Inne nazwy: prawdziwek, grzyb prawdziwy, prawy, prawdziwiec, prawdzik, grzyb borowy, grzyb sprawiedliwy, grzyb dębowy, grabek. Rośnie na terenie całej Polski, w lasach sosnowych, jodłowych, brzoźowych i grabowych. Kolor kapelusza uzależniony jest od sąsiedztwa drzew: w lasach sosnowych i mieszanych — ciemnobrązowy o rdzawym odcieniu. Trzon jest krótki, gruby, rozdęty przy podstawie. W lasach liściastych kapelusze mają jaśniejszy odcień, a spody (białawe lub lekko zielonkawe), osadzone są na długich trzonach, lekko rozszerzonych ku dołowi. Miąższ, o przyjemnym zapachu, po przekrajaniu nie zmienia barwy. Borowiki z lasów liściastych mają większą wartość w przetwórstwie, ponieważ ich miąższ jest jaśniejszy. Okres występowania: od maja do lipca, a przede wszystkim od połowy sierpnia do października. Średnica kapelusza może czasem dochodzić do 25 cm, a ciężar grzyba nawet do 2 kg. Borowik jest najbardziej poszukiwanym grzybem,

ze względu na walory smakowe i możliwość wykorzystania w potrawach i w przetworach.

Trujący borowik szatański przypomina kształtem borowika szlachetnego. Rośnie na południu Polski w lasach liściastych i mieszanych. Jego cechą charakterystyczną jest karminowoczerwony spód kapelusza. Niejadalny **borowik ponury** z wyglądu także przypomina borowika szlachetnego. Jednak miąższ jego ciemnieje po przekrajanju.



CZUBAJKA

Czubajka kania. Inne nazwy: sowa, czubajka wyniosła, parasolowiec, kania, drop, czubaj, gularka, gapa.

Należy do pieczarkowatych, ale rośnie samotnie, a trzon może wyrosnąć nawet do wysokości 40 cm. Średnica kapelusza u osobników wykształconych waha się w granicach 10—30 cm. Wierzch pokryty jest początkowo gładką skórką, ale szybko wykształcają się dachówko-

wało ułożone, omszałe, jasnobrązowe łuski. Środek kapelusza jest lekko wypukły, gładki i najciemniejszy. Blaszki pod spodem są białe. Trzon wysmukły, białawy, pokryty poprzecznymi brązowymi łuseczkami. Tuż pod kapeluszem znajduje się nieprzyrośnięty pierścień-kołnierzyk. Trzon jest twardy, wewnątrz pusty i nie nadaje się do wykorzystania. Pojedyncze osobniki rosną w nie zacienionych lasach, parkach, ogrodach, na łąkach, w miejscach osłoniętych od wiatru, piaszczystych i niezbyt wilgotnych. Okres występowania: czerwiec—listopad. Najsmaczniejsze są owocniki o kapeluszu nie otwartym, maczugowatym. W przetwórstwie grzyb raczej nie znajduje zastosowania.



GĄSKA

Gąska zielona [żółta]. Inne nazwy: zielonka, zieloniatka, gąska żółta, gąska zielona, członka. Powierzchnia kapelusza jest żółtawozielona, spód blaszkowaty o tym samym zabarwieniu. Trzon jest jaśniejszy, zwykle wygięty. Rośnie w okolicach piaszczystych, pod sosnami. Owocniki są zwykle mocno zapiaszczone (w zagięciach kapelusza i blaszkach). Okres występowania: sierpień—paź-

dziernik, a czasami dłużej. Nadaje się do przygotowywania potraw i do konserwowania.

Zbliżony wyglądem do gąski zielonki jest trujący **muchomor sromotnikowy**. Posiada on jednak charakterystyczny pierścień (resztę błony) na trzonie oraz pochwę u dołu. Dlatego zbierając gąski zielonki, należy je wykręcać z podłoża, aby wyraźnie stwierdzić brak lub obecność pochwy u dołu trzonu oraz pierścienia-kołnierzyka. W niektórych rejonach Polski rośnie, w podobnych warunkach jak gąska, **zielonka** — **gąskówka naga**, o mocno fioletowym zabarwieniu kapelusza, na krótkim, cienkim trzonie oraz **gąska niekształtna** (gąska szara), o lekko żółtawych blaszkach i trzonie tego samego koloru. Oba gatunki należą do smacznych grzybów, poszukiwanych szczególnie do celów przetwórczych.



GOŁĄBEK

Gołąbek zielonawy. Inna nazwa: gołąbek trawiastozielony. Smaczny grzyb jadalny, występuje powszechnie w lasach brzoźowych od lata do późnej jesieni. Z powodu częstego mylenia go z trującym muchomorem sromotnikowym, nie jest uwzględniony w spisie grzybów

uznanych w Polsce za jadalne i dopuszczone do sprzedaży i przetwórstwa.

Kapelusz — wypukły u młodego osobnika — w miarę wzrostu staje się płaski, szarozielony, pod spodem biały, blaszkowaty, z wyraźnie przyrastającymi do trzonu blaszkami. Trzon biały, walcowaty, gładki, bez pierścienia, bez zgrubienia u podstawy, bez pochwy. Miąższ gołąbka zielonawego jest biały i kruchy, bez zapachu, o łagodnym lub lekko piekącym smaku.

Aby uniknąć pomylenia gołąbka jadalnego z **muchomorem sromotnikowym**, należy ostrożnie wyjmować grzyb z podłoża (nie wycinać) i zdecydowanie stwierdzić różnice w budowie owocników. Trzon muchomora jest wypukły i dość długi, zaś gołąbka — walcowaty. Trzon muchomora jest wyraźnie zakończony dużym, cebulowatym zgrubieniem osadzonym w pochwie, zaś gołąbek nie ma zgrubienia ani pochwy. Na trzonie u muchomora występuje wyraźny kołnierzyk, a u gołąbka brak kołnierzyka.



KOLCZAK OBLĄCZASTY

Kolczak obłączasty. Inne nazwy: sarna, skrzypiel. Rośnie w lasach liściastych, iglastych i mieszanych na terenie

całej Polski, ale nie jest często spotykany. Najchętniej występuje w lasach bukowych i świerkowych. Kapelusz o brzegach podgiętych, kruchy, suchy, może być delikatnie omszony, bywa białawy, kremowy, żółtawy lub pomarańczowy, bez łusek, gładki. Spód pokryty jest kolcami białawymi lub żółtawymi, zbiegającymi się ku dołowi aż na krótkim, grubym trzonie. Miąższ biały lub żółtawy, kruchy. Okres występowania: lipiec—październik. Zastosowanie znajdują tylko młode owocniki, starsze są twarde i gorzkie.



KOŹLARZ

Koźlarz babka. Inne nazwy: koźlarz, koźlarek, koźlak, koźlar, żydek, brzeziak, podbrzeźniak, kozak borowy, grzyb brzozowy, brzozak, brzozowik, stojaczek brzozowy. Rośnie na terenie całego kraju w lasach mieszanych, przede wszystkim w pobliżu brzoź. Okres występowania: lipiec—październik. Kapelusz wypukły, o średnicy 5—13 cm, szarobrązowy lub w odcieniu czerwonym; spód — szary lub szarożółty. Białoszary trzon, pokryty ciemnymi kosmkami, rozszerza się ku dołowi. Miąższ kapelusza jest biały, lekko ciemniejszy po prze-

krajanii. Grzyb nadaje się do wykorzystania w potrawach i w przetwórstwie.

Koźlarz grabowy. Inne nazwy: pseudokozak, koźlarz grabowy, grabina, kozak grabowy. Wyglądem przypomina koźlarza babkę. Występuje w tych samych okresach, rośnie pojedynczo w lasach grabowych. Zastosowanie podobne jak koźlarza babki.

Koźlarz czerwony. Inne nazwy: borowik czerwony, osak, osowiak, osiczak, podosinik, czerwony łebiec, trzpie-tak. Pomarańczowoczerwony kapelusz, o średnicy dochodzącej do 20 cm, na białawym trzonie z ciemniejszymi kosmkami i białoróżowym mięszu. Występuje w pobliżu drzew liściastych (topola, osika, dąb). Rośnie na polanach pojedynczo lub w niewielkich zgrupowaniach. Okres występowania: czerwiec—październik. Znajduje zastosowanie w codziennym żywnieniu i w przetworach.



LEJKOWIEC DĘTY

Lejkowiec dęty. Inne nazwy: cholewka, skórzak. Występuje grupowo w ciemnych, mokrych lasach liściastych (bukowych i dębowych). Owocniki mają kształt lejka

o postrzępionych brzegach, który bez wyraźnej granicy przechodzi w krótki, omszony trzon. Całość jest szarobrązowa lub szarogranatowa. Miąższ szaroczarny lub czarny. Okres występowania: sierpień—październik. Ze względu na ciemne zabarwienie, nie znajduje dużego zastosowania w żywieniu.



MAŚLAK

Maślak zwyczajny. Inne nazwy: borowik maślak, maślacz, maślórka, pępek, sośniak, żółtak, maśluk, sosnalek. Rośnie na glebach piaszczystych, omszałych, na przydrożach, w pobliżu sosen, pospolity na terenie całej Polski. Okres występowania: wczesna jesień. Kapelusz szeroki, o średnicy 5—8 cm, pokryty wilgotną skórką, w różnych odcieniach brązu, dającą się łatwo zdjąć. Spód kapelusza koloru żółtawego, u młodych osobników pokryty jest cienką błonką, która w miarę wzrostu zostaje przzerwana i tworzy na trzonie kołnierzyk o barwie jasnożółtej. Grzyb łatwo robaczywieje. Znajduje zastosowanie w potrawach oraz do konserwowania (z wyjątkiem suszenia).
Maślak ziarnisty. Inne nazwy: borowik zwyczajny, pępuszek, grzyb pępek, mchowik, sitnik, błotownik, zaję-

czak. Rośnie na glebach lekkich, piaszczystych, na słonecznych polanach, pokrytych trawą, w lasach sosnowych, przy drogach, na terenie całej Polski. Okres występowania: czerwiec—październik. Przypomina wyglądem maślaka zwyczajnego, tylko brak mu charakterystycznego pierścienia na trzonie. Trzon jest niezbyt wysoki, białozółty.

Maślak żółtawy. Inne nazwy: borowik strojny, piękny grzyb, żółtak, grzyb modrzewiowy, maślak czerwony, czerwotka. Rośnie w okolicy drzew modrzewiowych. Okres występowania: czerwiec—październik. Kapelusz o jaskrawożółtym lub żółto-brązowym zabarwieniu pokryty jest zwykle śluzem. Spód ma barwę oliwkowo-żółtą, która pod dotknięciem zmienia się na czerwono-brunatną. Trzon jest żółty, z białym pierścieniem, na którym występują rdzawe ziarenka. Grzyb mało wykorzystywany w żywieniu.

Maślak sitarz. Inne nazwy: grzyb sitarz, borowik, sitarz, sitek, sitarek, rzeszotnik, krowiak, wolak, sitorz, sianiak, sitnik. Rośnie w lasach iglastych, sosnowych, na wrzosowiskach, często kępami, zrosniętymi kapeluszami lub trzonami. Kapelusz powyginany, szeroki, brązowy, jaśniejszy ku brzegowi, osadzony jest na cienkim, brązowym trzonie. Skórka na kapeluszu, podobnie jak u innych maślaków, wilgotna, podczas suszy wysycha i jaśnieje; daje się łatwo zdjąć. Spód kapelusza składa się z żółtawych rurek, przypominających sitko. Miąższ jest elastyczny i lepki, łatwo czerwieniejący i dlatego nie znajduje dużego zastosowania w przetwórstwie.

Maślak pstry. Inne nazwy: twardzioszek, borowik pstry, jakub, łosiak, bagniak, murzynek, twardak, ugacz, piaskowiec, pępek, sinka, hubanek. Rośnie grupami na terenie całego kraju, w wilgotnych lasach iglastych, o poszyciu wrzosowym. Okres występowania: lipiec—październik. Żółtawo-brązowy kapelusz — pokryty drobnymi, ciemniejszymi kosmkami — umieszczony jest na prostym,

gładkim trzonie. Spód kapelusza — jaśniejszy, żółtawy. Miąższ grzyba jędrny, żółtawy, łatwo niebieszczejący pod dotknięciem, nie znajduje dużego zastosowania kulinarnego.



MLECZAJ RYDZ

Mleczaj rydz. Inne nazwy: rydzyk, rydzek, pański rydz, mleczaj smaczny, rycek, ryżok. Charakterystyczną cechą tego gatunku jest płaski, gruby kapelusz z zagłębieniem w środku i podwiniętym brzegiem. Na brudnoczerwonym tle występują szerokie, ciemne kręgi. Spód blaszkowaty, pomarańczowoczerwony. Krótki trzon w tym samym kolorze jest pusty w środku. Uszkodzenie powoduje natychmiastowe wydzielanie soku, który po jakimś czasie zabarwia się na zielono. Rośnie koloniami w lasach sosnowych, w trawiastym poszyciu. Jeżeli miejsce występowania znajduje się w pobliżu wrzosowisk pod sosnami, kolor kapelusza zbliżony jest do koloru tłuczonej cegły. W miejscach silniej nasłonecznionych kapelusz jest bardziej zielony. Okres występowania: lipiec—październik. Rydze po zebraniu wymagają starannego przebrania,

gdyż są silnie zabrudzone. Nadają się do przyrządzenia potraw oraz do konserwowania.

Podobne do mlecza rydza są niejadalne: **mleczaj wełnianka** o charakterystycznym, włochatym brzegu kapelusza oraz **mleczaj wyspowy**. Grzyby te po uszkodzeniu wydzielają jasne mleczko, które nie ciemnieje. Mleczaj rydz mający pod spodem kapelusza perłowobiałą powierzchnię (blaszki opanowane przez pasożyta) także grozi zatruciem.



OPIEŃKA

Opieńka miodowa. Inne nazwy: podpieńka, opieńka, pierścianka, pniokówka. Okrągły, wypukłotłaski kapelusz miodowego koloru, o średnicy do 10 cm, pokryty jest ciemnobrązowymi lub czerwobrązowymi łuskami. Blaszki pod spodem kapelusza są jaśniejsze, później ciemnieją. Trzon — o zabarwieniu nieco jaśniejszym od kapelusza — pokryty jest rdzawymi, włóknistymi łuskami. Tuż pod kapeluszem znajduje się charakterystyczny pierścień. Trzon jest wypukły, pusty w środku, niejadalny. Opieńki, często zrosnięte po kilka, tworzą skupiska na ściętych pniach drzew. Rosną na terenie całej Polski.

Czas występowania: wrzesień—październik. Kapelusz nadaje się do wykorzystywania w potrawach i w przetworach.



PIASKOWIEC

Piaskowiec modrzak. Inne nazwy: siniak, grzyb siny, siny podgrzybek, siny grzybek, siniejący zajączek, siniak hubka, borowik siniejący, modrak, siniuch, podlaszek, grzyb piaskowy, piaskowiec, gniewak. Rośnie w centralnej Polsce, na glebach piaszczystych, w lasach iglastych i liściastych. Okres występowania: lipiec—październik. Kapelusz — wypukły, szeroki, o średnicy 5—15 cm, mięsisty, żółtawoszary, przypominający zamsz, od spodu jasny — osadzony jest na krótkim, maczugowato zgrubiałym trzonie, często pustym wewnątrz. Owocnik po dotknięciu szybko granatowieje, czyli sinieje (stąd nazwa). Jest to grzyb kruchy i łamliwy, trudny do transportu, smaczny, ale mało wykorzystywany, ze względu na występujące ciemne plamy.

Piaskowiec kasztanowaty. Inne nazwy: grzyb piaskowy, kasztanowaty, borowik kasztanowaty, dębowy, leszczynowy, zajęczy, blady, zajęc, podgrzybek kasztanowaty.

Rośnie na obszarze całej Polski, na glebach lekkich, piaszczystych, w lasach liściastych i mieszanych, na brzegach zagajników, na miedzach i na otwartych przestrzeniach. Okres występowania: lipiec—październik. Kapelusz gładki, zamszowy, o barwie kasztanowej i średnicy do 8 cm, ma spód u młodych osobników biały, a później kremowy lub żółty. Trzon ma taką samą barwę, jest cylindryczny, często gąbczasty, wewnątrz pusty. Miąższ nie zmienia barwy pod dotknięciem. Gatunek ten nadaje się na potrawy i przetwory.



PIEPRZNIK

Pieprznik jadalny. Inne nazwy: kurka, liszka, liszczka, pieprznik, stągiewka, kurza stopka, kurzajka. Występuje gromadnie na terenie całej Polski w lasach sosnowych i świerkowych, a także w pobliżu dębów i grabów. Pomarańczowożółte zabarwienie całego owocnika ułatwia rozpoznanie. Mięisty kapelusz w miarę wzrostu staje się bardziej pofałdowany, brzegi unoszą się ku górze, tworząc na środku zagłębienie. Blaszki na spodzie kapelusza, tej samej barwy co wierzch, przechodzą łagodnie w gład-

ki, rozrośnięty trzon; trzony te niejednokrotnie zrastają się po kilka. Mięsz jest nieco jaśniejszy, twardy, nie zmienia zabarwienia po uszkodzeniu, nie jest atakowany przez szkodniki. Okres występowania: czerwiec—październik. Znajduje zastosowanie w potrawach i w przetworach.



PIECZARKA

Pieczarka polna. Inne nazwy: pieczarka polnawa, pieczarka prawdziwa, pieczarka ogrodowa. Biały, wypukły, gładki kapelusz, na spodzie — jasnoszare blaszki, w miarę dojrzewania ciemniejące aż do brunatnych. Kapelusz osadzony na białoszarym trzonie z charakterystycznym pierścieniem. Trzon u dołu może być zgrubiały i wyraźnie zanieczyszczony. Mięsz kapelusza i trzonu jest białoróżowy, o przyjemnym zapachu, pod dotknięciem może żółknąć. Rośnie najczęściej na brzegu lasu, łąki, na pastwiskach i w ogrodach. Czas występowania: czerwiec—październik. Znajduje duże zastosowanie w potrawach i w przetworach. Pieczarkę, szczególnie młodą, trudno jest odróżnić od **muchomora wiosennego**, którego blaszki nie ciemnieją. Podstawa trzona muchomora

umieszczona jest w wyraźnie zaznaczonej pochwie i dlatego należy koniecznie grzyb wykręcać z podłoża, a nie wycinać, aby dostrzec tę ważną cechę.

Do pieczarki polnej zbliżona jest także wyglądem trująca **wieruszka ciemna zatokowata**, rosnąca również na łąkach. Brak u niej, występującego u pieczarki, charakterystycznego pierścienia, a blaszki od spodu kapelusza są różowe.

W pobliżu pieczarki polnej może występować także trująca **pieczarka żółtawa**, która wyglądem przypomina pieczarkę jadalną, ale o zabarwieniu żółtawym. Kolor ten silnie występuje po uszkodzeniu miąższu, szczególnie u dołu trzona.

Pieczarka dwuzarodnikowa. Inne nazwy: pieczarka. Jest to odmiana pieczarki najchętniej uprawiana na dobrze nawożonych glebach, na końskim nawozie, w tzw. pieczarkarniach lub w ogrodach czy na działkach. Odmianę białą, najbardziej cenioną, hoduje się na podłożu z przefermentowanego nawozu końskiego, drobiowego lub sztucznych mieszanek. Pieczarka dwuzarodnikowa posiada lekkobrazowy kapelusz, pokryty delikatnymi łuseczkami. Poza tym ma wszystkie cechy charakterystyczne dla pieczarki polnej.

Pieczarka leśna (Iśniąca). Kapelusz nie jest biały, tylko gęsto pokryty brunatnymi łuseczkami. Miąższ po dotknięciu zabarwia się czerwonawo. Młode owocniki posiadają na kapeluszu szaroczerwone blaszki i te są najsmaczniejsze. Pozostałe cechy pieczarki leśnej są takie, jak innych pieczarek jadalnych. Rośnie ona w lasach iglastych, ale nie spotyka się jej na łąkach i skraju lasów. Okres występowania: czerwiec—wrzesień. Ma duże zastosowanie kulinarne, ze względu jednak na barwienie się miąższu po dotknięciu niechętnie jest używana w przetwórstwie.



PLACHETKA

Płachetka kołpakowata. Inne nazwy: bedłka, kołpaczek, czubotka, łuskiak płachetka, nibypieczarka. Kapelusz o średnicy do 10 cm, jajowaty, przylegający do trzonu, w miarę wzrostu rozchyla się. Blaszki i wierzch kapelusza są koloru gliniastożółtego, lekko omszałe. W okresie suszy kapelusz może być popękany lub pomarszczony. Trzon wysmukły, białawoszary, ma charakterystyczny pierścień — pozostałość po rozerwanej błoniastej zasłonie, występującej u młodego grzyba. Płachetka przypomina wyglądem pieczarkę. Rośnie raczej na terenach podgórskich, wśród czarnej jagody, ale może występować także na nizinach obok brzoź. Okres występowania: sierpień—październik. Zastosowanie kulinarne — jak pieczarka.



PODGRZYBEK

Podgrzybek brunatny. Inne nazwy: borowik brunatny, grzyb kasztanowy, grzybek francuski, podgrzybnik, zajączek, siniak. Rośnie na terenie całej Polski w lasach iglastych. Okres występowania: lipiec—październik. Kapelusz owalny, wypukły, w ciemnobrązowym kolorze. Spód jasnożółty, u starszych osobników — zielonkawy. Trzon cylindryczny, krótki, barwy brązowożółtej. W miejscach uszkodzonych występują silne zielononiebieskie plamy. Znajduje duże zastosowanie w potrawach oraz w przetwórstwie.

Podgrzybek złotawy. Inne nazwy: grzyb zajęczy, grzyb złoty, zajączek, borowik złotawy, czerwona noga. Rośnie na terenie całego kraju grupowo w lasach iglastych i mieszanych, średnio cienistych. Okres występowania: czerwiec—październik. Zielonkawy kapelusz, u osobników starszych często pęka i w tych miejscach występuje czerwonawe zabarwienie. Spód kapelusza barwy żółto-oliwkowej. Trzon pod kapeluszem żółtozielony, ku dołowi — czerwonawy z żółtymi smugami. Grzyb smaczny, wykorzystywany jest w potrawach, ale w przetworach mniej go się stosuje, ze względu na zaciemnienia, występujące w miejscach rozdrabnianych i uszkodzonych.

Podgrzybek zajęczek. Inne nazwy: borowik zajęczy, mchowik zielony, zajęcze wargi, podgrzybek, grzyb zajęczy. Rośnie na terenie całej Polski, w lasach mieszanych. Podobny do podgrzybka złotawego, ma miąższ żółto-biały, ale nie zawsze ciemnieje na niebiesko. Chętnie wykorzystywany do potraw, ale mało w przetwórstwie, gdyż podczas suszenia powstaje nieprzyjemny zapach.



SARNIAK DACHÓWKOWATY

Sarniak dachówkowaty. Inne nazwy: sarna, krowia gęba, kolczak dachówkowaty, kolczak łosuń. Rośnie raczej pojedynczo w lasach górskich, ale może występować także na nizinach. Kapelusz osiągający średnicę nawet 15 cm, zagłębiony lejkowato, szarobrunatny, pokryty jest odstającymi, trójkątnymi łuskami. Spód kapelusza porastają kolcowate wyrostki, które zarastają także górną część trzonu. Kapelusz wyrasta jakby z trzonu, który u dołu jest lekko omszony, jaśniejszy. Miąższ białawy lub żółtawy. Ze względu na ciemne zabarwienie powierzchni grzyba, nie znajduje on większego zastosowania w potrawach. Okres występowania: sierpień—październik.



SMARDZ

Smardz jadalny. Inne nazwy: smardz, zmarszcz. Występuje w Polsce rzadko, po ciepłych deszczach — na obrzeżach lasów liściastych. Owocniki o kształcie worka są w środku puste. Główka, w kształcie worka z pomarszczoną skórką i mniejszymi lub większymi zagłębieniami żeberkowanymi, ma kolor żółtobrązowy i osadzona jest na jaśniejszym trzonie. Trzon jest krótki, gładki. Okres występowania: kwiecień—maj. W Polsce należy raczej do grzybów chronionych, ponieważ nie występuje powszechnie.

Smardz stożkowy. Inne nazwy: smardz, zmarszcz, smardz spiczasty, spiczak. Jest to grzyb występujący równie rzadko i w podobnych warunkach, jak smardz jadalny. Owocniki, które mogą wyrosnąć do wysokości 10 cm, mają charakterystyczny kształt worka osadzonego na trzonie. Główka jest koloru rdzawoszarego, pofałdowana. Trzon jasny, koloru mięszu. Okres występowania: kwiecień—maj.

Smardze mogą być pomyłone z trującą **piestrzenicą kasztanową**, która kolorem i wyglądem zbliżona jest do grzybów jadalnych, ale jej fałdy na główce do złudzenia przypominają wyglądem fałdy mózgowe.



PURCHAWKA

Purchawka chropowata. Inne nazwy: purchawka jadalna, purchawka szorstka, purchawka, purchawka brodawkowata, kurzawka. Owocniki mają charakterystyczny wygląd kremowej gruszki, szarobrązowej lub białej u młodych osobników. Część górna jest pękata, wypełniona masą początkowo białą, w miarę dojrzewania ciemniejącą od żółtooliwkowej do brunatnej (po wyschnięciu). Dojrzały owocnik jest suchy i po uszkodzeniu wysypuje się z niego brunatny pył. Są to zarodniki. Średnica dojrzałego owocnika w warstwie górnej wynosi nawet 5 cm, a wysokość może sięgać do 8 cm. Okrywa zewnętrzna grzyba nie jest gładka, tylko pokryta brodawkami lub drobnymi kolcami (stąd nazwa purchawka chropowata), które odpadają po dojrzeniu. Rośnie w lasach iglastych, a pojedyncze osobniki mogą występować na łąkach i pastwiskach, w pobliżu drzew liściastych. Okres występowania: lipiec—październik. Purchawka jadalna może być wykorzystana tylko, gdy owocniki są młode, zawierające masę zarodnikową w postaci białego, zbitego miąższu. W tym okresie zapach i smak grzyba jest przyjemny i dlatego znajduje on zastosowanie, jako dodatek do potraw.

Ponieważ mogą zdarzyć się pomyłki w odróżnieniu purchawki chropowatej od trującego **tęgoskóra pospolitego**, purchawka nie jest wymieniana w spisie grzybów jadalnych, dopuszczonych do sprzedaży i przetwórstwa.



TWARDZIOSZEK

Twardzioszek przydrożny. Inne nazwy: podróżniczek, panienka, przydróżka, zwiędłak, wilgotniak, mokrak, trawiak. Kapelusz o średnicy do 5 cm w miarę wzrostu rozkłada się jak parasol. Kolor kapelusza od jasnoszarego do czerwono-brązowego, często prążkowany na obrzeżu. Trzon tego samego koloru, tylko nieco jaśniejszy, podobnie jak blaszki pod spodem kapelusza. W okresie dużej wilgotności powietrza cały grzyb nasiąka wodą i ciemnieje. Trzon jest stwardniały i nie nadaje się do spożycia. Twardzioszek rośnie na łąkach, w rowach przydrożnych, koloniami, których wzrost jest bardzo szybki po ciepłych, letnich opadach deszczu. Okres występowania: od wczesnego lata do późnej jesieni. Kapelusze są wykorzystywane do przygotowywania potraw i przetworów.

GRZYBY TRUJĄCE

BOROWIK SZATAŃSKI

Borowik szatański. Inne nazwy: grzyb szatan, grzyb diabelski, wilk, wilkołak, diabelnik, smoczy łeb, szaleniec, grzyb truciciel. Kapelusz pokryty jest szarobiałą, zamszą skórą. Średnica kapelusza może dochodzić do 20—24 cm. Spód początkowo żółtawy, w miarę wzrostu zmienia barwę na czerwonawą lub oliwkową. Mięśisty, zgrubiały trzon jest żółty z wyraźnym, czerwonoróżowym pasem w środkowej części. Miąższ po uszkodzeniu sinieje lub nabiera koloru zielonobłękitnego. Rośnie pojedynczo lub w małych, luźno rozrzuconych grupach w prześwietlonych, leśnych skupiskach drzew liściastych, przede wszystkim bukowych i dębowych. Okres występowania: lipiec—wrzesień.

Pomyłkowo spożyty wywołuje stosunkowo szybko typowe objawy zatrucia. Często mylony jest z grzybem jadalnym — **borowikiem prawdziwym**, który charakteryzuje się przede wszystkim gładkim, nie zamśzowym wierzchem kapelusza, a trzon jego jest jasno- lub ciemnobrunatny. Posiada biały miąższ, który po uszkodzeniu nie ciemnieje.

GOŁĄBEK NIEJADALNY

Gołąbek wymiotny. Inne nazwy: surojadka, serowiatka gorzka, syrojeżka wymiotna, gorzkówka, gołębiatka, surowiatka gorzkówka, czartopłoch. Szeroki, powyginany kapelusz może być dosyć duży (nawet do 10 cm średnicy). Powierzchnia jego jest jasnoczerwona, a spód biały, blaszkowaty, rzadko zabudowany. Blaszkki przy-

rośnięte są do białego trzonu. Smak świeżych grzybów — gorzki, piekący. Rośnie w lasach iglastych i liściastych, przy drogach i łąkach. Okres występowania: lipiec—październik.

Po spożyciu występują charakterystyczne objawy zatrucia — wymioty.

Gołąbek śmierdzący. Inne nazwy: gołąbek cuchnący, gołąbka śmierdząca, surowiatka śmierdząca, śmierdziel, psi grzyb. Powyginany kapelusz, dochodzący do 10 cm średnicy, z wierzchu jest żółtobrązowy lub brunatny. Od spodu posiada białe blaszki, wrastające w trzon o jasnym zabarwieniu. Spód kapelusza jest często zabrudzony, a blaszki — połamane. Gołąbek śmierdzący rośnie w trawie, często gromadnie, w pobliżu drzew liściastych, np. brzoź, lub w lasach mieszanych. Żerują na nim często owady i miąższ bywa zaczerwionny. Po uszkodzeniu wydziela przykry zapach, a smak ma ostry i nieprzyjemny. Okres występowania: czerwiec—październik.

Gołąbek jadalny odróżnia się od niejadalnego przede wszystkim po stwierdzeniu smaku surowego miąższu. Jeżeli po dotknięciu językiem prawie natychmiast poczuje się ostry, piekący smak, można mieć pewność, że jest to któryś z gołąbków niejadalnych. Próba smakowa nie jest miarodajna przy rozpoznawaniu innych grzybów.

GORYCZAK

Goryczak żółciowy. Inne nazwy: borowik ponury, świniak, grzyb diabelski, świniak wilczy, grzyb czarny, siniak, podciep, dębiak, poddębiak, gorzkul. Grzyb stosunkowo łatwy do rozpoznania, ze względu na różowy kolor spodniej strony kapelusza oraz gruby, mięsisty, oliwkowy lub brunatny trzon, jaśniejszy od kapelusza. Miąższ goryczaka żółciowego po uszkodzeniu natych-

miast niebieszczeje aż do zabarwienia granatowego. Rośnie on w lasach liściastych, w miejscach zacienionych. Okres występowania: lipiec—późna jesień. Nie jest zaliczany do grzybów trujących, ale ze względu na łatwość pomylenia z **borowikiem szatańskim** zalicza się go do grzybów niejadalnych.

KROWIAK

Krowiak podwinięty. Inne nazwy: olszówka, świnka tłustocka, tłuszcz, krowia warga. Posiada gruby, mięsisty kapelusz barwy brunatnej z brzegiem silnie podwiniętym, a środkiem — nieco wklęsłym, którego średnica może dochodzić nawet do 20 cm. Podczas deszczu powierzchnia kapelusza staje się lepka. Blaszki na spodzie są jaśniejsze, zbiegają się na trzonie i w miarę starzenia ciemnieją aż do takiej barwy, jaką ma powierzchnia kapelusza. Brunatny trzon jest krótki, walcowaty, bez pierścienia. Miąższ koloru beżowego pod silniejszym dotknięciem natychmiast ciemnieje. Tak dzieje się również z powierzchnią kapelusza. Grzyb ten rośnie dosyć powszechnie na wilgotniejszych podłożach w pobliżu brzozy i olszyny. Okres występowania: lipiec—październik.

Krowiak podwinięty, najczęściej znany jako olszówka, zawiera związki trujące, które można usunąć po kilkukrotnym zagotowaniu w każdorazowo zmienionej wodzie. Ponieważ zbyt często zdarzały się zatrucia, pomimo odpowiedniego przygotowywania potraw, w Polsce uznano go za grzyb trujący i nie należy go zbierać. Zatrucie olszówką, spożytą nawet w niewielkiej ilości, może objawić się już po kilku, a często po 24 godz. w postaci silnego bólu brzucha, odruchów wymiotnych, ogólnego podniecenia i osłabienia.

MAŚLANKA

Maślanka wiązkowa. Inne nazwy: bedłka wiązkowa, opieńka wiązkowa, opieńka żółta, ostrzępka wiązkowa, opieńka trująca, psia bedłka. Rośnie gromadnie, wiązkami na gnijących korzeniach i dookoła ściętego pnia. Pojedyncze osobniki posiadają parasolkowate, ciemnożółte kapelusze z lekko zielonkawym blaszkowatym spodem. Trzony są wiotkie, długie, włókniste, wewnątrz puste. Pod kapeluszem na trzonie widoczny jest czasem ciemniejszy pierścień. Rośnie w lasach liściastych i mieszanych, rzadziej iglastych, na terenie całej Polski. Okres występowania: czerwiec—październik. Maślanka wiązkowa jest często mylona z **opieńką miodową**, która posiada odmienną — miodową barwę kapelusza, z wyraźnymi, lekko odstającymi łuseczkami oraz dość wyraźny, białawy pierścień-kołnierzyk na trzonie. Po spożyciu trującej maślanki wiązkowej występują bóle żołądka, wymioty i nudności.

MLECZAJ WEŃNIANKA

Mleczaj wełnianka. Inne nazwy: rydz fałszywy, rydz kosmaty, rydz trujący, nibyrydz, wełniak, kosmatka, kosmał, włosianka. Powierzchnia kapelusza podobna jest do powierzchni kapelusza **mleczaja rydza**. Brzegi kapelusza podwinięte i włochate. Białe blaszki (u mleczaja rydza — pomarańczowoczerwone) i jasny trzon (u mleczaja rydza — koloru blaszek) oraz wydzielający się po uszkodzeniu miąższu mlecznobiały sok (u mleczaja rydza — czerwopomarańczowy, ciemniejący do zielonego) stanowią cechy charakterystyczne, pozwalające odróżnić ten grzyb. Mleczaj rośnie w lasach liściastych i mieszanych, szczególnie w pobliżu brzoź. Okres występowania: lipiec—październik.

MUCHOMOR

Muchomor sromotnikowy. Inne nazwy: muchomor zielony, muchomor bulwiasty, bedłka cebulasta, muchomor zielony, muchar zielony, muchraj zielony. Zaliczany jest do najbardziej trujących grzybów, ponieważ zawiera takie toksyny, jak: falloina, falloidyna i amanityna. Spożycie ok. 3 dag świeżego muchomora może wywołać śmiertelne zatrucie. Krągły, wypukły kapelusz barwy oliwkowozielonej, od spodu biały, blaszkowaty, osadzony jest na długim trzonie. Kapelusz w miarę wzrostu staje się płaski, zielonoszary z delikatnymi prążkami. Trzon ma u góry charakterystyczny, wyraźny, błoniasty pierścień, a u dołu zakotwiczony jest na cebulowatym zgrubieniu, osadzonym w wyraźnej, grubej pochwie. Na powierzchni trzonu czasem widoczna jest zygzakowata smuga o zabarwieniu zbliżonym do barwy kapelusza. Niekiedy grzyb wydziela zapach, podobny do zapachu sztucznego miodu. Rośnie w lasach liściastych i mieszanych, rzadko w iglastych. Okres występowania: sierpień—październik.

Objawy zatrucia muchomorem sromotnikowym mogą wystąpić dopiero po upływie 8—24 godz. od spożycia. Mogą powstać biegunki, bóle żołądka i odruchy wymiotne. Brak natychmiastowej pomocy lekarskiej po wystąpieniu objawów może doprowadzić do śmierci. Ponieważ muchomor mylony jest często z **gąską zielonką** i **gołąbkim zielonkawym**, należy te grzyby zawsze wyjmować, a nie wycinać z podłoża, aby ustalić nieobecność na trzonie worka, charakterystycznego dla muchomora.

Muchomor wiosenny. Zbliżony wyglądem do muchomora sromotnikowego, różni się jednak białą barwą kapelusza i trzonu. Miejsce i czas występowania, takie same jak u poprzedniego gatunku.

Zatrucia występują po spożyciu nieco większej ilości

grzyba niż w przypadku muchomora sromotnikowego.

Muchomor plamiasty. Inne nazwy: muchomor cętkowany, muchomor panterowy, muchar plamisty, bedłka pstrokata. Brunatny kapelusz — pokryty drobnymi, białymi plamkami — ma spód biały, blaszkowy. Trzon, jak u innych muchomorów, wysmukły, biały, zakończony bulwiastym rozszerzeniem. Rośnie w całej Polsce, we wszystkich lasach, na suchym podłożu. Okres występowania: lipiec—październik.

Zatrucie muchomorem plamiastym objawia się bardzo szybko, nawet przed upływem 1 godz., rozpoczynając się biegunką, wymiotami, zawrotami głowy i ogólnym pobudzeniem nerwowym.

Muchomor cętkowany często mylony jest z **czubajką kanią**, która (w odróżnieniu od muchomora) ma charakterystyczny, ruchomy pierścień na trzonie pod kapeluszem oraz brak jej właściwego dla muchomorów osadzenia trzonu w worku-pochwie.

Muchomor porfirowy. Szary, gładki kapelusz, często zabarwiony na fioletowo, ma na spodzie białe blaszki. Charakterystyczna pochwa u podstawy trzonu ma również zabarwienie brudnofioletowe. Szarawy trzon posiada zwisający pierścień, typowy dla muchomorów. Mięszsz grzyba jest biały, kruchy, o słabym, ziemistym zapachu. Muchomora porfirowego spotyka się na terenie całej Polski w lasach liściastych i mieszanych. Okres występowania: lipiec—październik.

Objawy zatrucia mogą wystąpić po kilku godzinach. Mylony jest często z pospolitym grzybem jadalnym, zwanym **panienką** albo **czubkiem**. Wyraźna różnica występuje przy porównaniu obu grzybów: kapelusz muchomora porfirowego jest zawsze wypukły, a u panienki — najczęściej płaski i wyraźnie prążkowany. U muchomora trującego występuje na trzonie wyraźny pierścień i zgrubienie podstawy w pochwie. Grzyb ja-

dalny nie posiada pierścienia i zgrubienia u nasady trzonu, a trzon ma dosyć regularne zaciemnienia. Miąższ jest biały i bez zapachu.

Muchomor cytrynowy. Inne nazwy: muchomor żółtawy, muchomor bulwiasty, muchomor płowy, muchar, muchoraj. Białocytrynowy lub srebrzystobiały kapelusz z ciemniejszymi łatkami ma na spodzie białe blaszki. Wysmukły, biały trzon ma zwisający pierścień i osadzony jest w szerokiej, krótkiej pochwie. Po uszkodzeniu miąższ wydziela nieprzyjemny, wyraźny zapach gotowanych ziemniaczanych obierzyn. Jest dosyć pospolity w całej Polsce. Występuje od maja do października.

Muchomor czerwony. Inne nazwy: muchomor zwyczajny, muchar czerwony, muszarka, muchotrutka, muchomor prawdziwy, muchoraj. Czerwonopomarańczowy kapelusz, początkowo kulisty, a w miarę wzrostu otwierający się jak parasol, o średnicy nawet do 20 cm, posiada wyraźne, białe plamki; po ulewnych deszczach plamki te mogą zniknąć. Od spodu kapelusza występują białe, delikatne blaszki. Trzon wypukły, rozszerzający się bulwiasto ma u podstawy wyraźnie zaznaczony kołnierzyk (u góry). Brak natomiast charakterystycznej dla muchomorów pochwy (u dołu). Muchomor czerwony jest ozdobą wszystkich niemal lasów w Polsce, zarówno liściastych, iglastych jak i mieszanych. Jest to grzyb łatwy do zidentyfikowania i dlatego rzadko występują zatrucia nim.

PIESTRZENICA

Piestrzenica kasztanowata. Inne nazwy: piestrzenica, babie uszy. Na krótkim, białawym, gładkim trzonie jest osadzona brązowa główka o nieregularnym kształcie, pofałdowana. Miąższ ma barwę białawożółtą. Okres występowania: kwiecień—maj, na glebach piaszczystych,

w północnych rejonach Polski. Piestrzenica często jest mylona ze **smardzem**. Zawiera trujący kwas helwellowy, który może wywołać groźne zatrucie, objawiające się w kilka lub więcej godzin po spożyciu potrawy z tego grzyba. Kwas helwellowy nie rozpuszcza się w zimnej wodzie, natomiast rozpuszcza się w wodzie gorącej i dlatego kilkakrotne gotowanie piestrzenicy w zmieniającej wodzie może usunąć truciznę. W Polsce zbieranie piestrzenicy kasztanowatej jest zabronione. Zbiera się ją w celach eksportowych do krajów, gdzie jest traktowana jako grzyb jadalny, ale po odpowiednim przetworzeniu.

TĘGOSKÓR

Tęguskór pospolity. Inne nazwy: tęguskór parszywy, tęguskór, purchawka kartoflana, trufla polska, trufla fałszywa, bycze jaja, dzikie kartofle. Owocniki mają charakterystyczny kształt brunatnobiałych bulw ziemniaczanych. Powierzchnię stanowi chropowata, gruba skóra, pokryta brodaweczkami. Wnętrze młodego osobnika jest tak samo jasne, jak skóra, ale w miarę dojrzewania skóra na przekroju pozostaje prawie biała, a wnętrze staje się fioletowoczarne, a później zupełnie czarne. Cały owocnik osadzony jest w ziemi; brak mu nawet szczytkowego zarysu trzonu. Zapach świeżego owocnika po przekrojeniu jest zdecydowanie ostry i grzyb czasami po wysuszeniu służy jako przyprawa do potraw. Nie powinno się tego praktykować, gdyż tęguskór pospolity zawiera szkodliwe dla zdrowia składniki i w Polsce zalicza się go do grzybów zdecydowanie trujących. Wyglądem przypomina truflę — stąd jego nazwa „polska trufla”. Rośnie w nasłonecznionych lasach oraz na łąkach i poboczach dróg. Okres występowania: lipiec—wrzesień.

WIERUSZKA

Wieruszka ciemna. Inne nazwy: wieruszka zatokowata, bedłka trująca, wieruszka sinawa, tęgot zaginany. Duży, płaski, lekko wypukły kapelusz z wierzchu jasny, w miarę wzrostu ciemnieje; białawe blaszki później ciemnieją aż do koloru różowego. Trzon walcowaty, biały, bez pierścienia i wyraźnych zgrubień. Biały miąższ ma wyraźny zapach mąki i słodkawy smak. Rośnie w lasach liściastych w mikoryzie z bukami, leszczyną i dębami, a także w parkach i w ogrodach. Okres występowania: czerwiec—wrzesień.

Młody wieruszkę trudno jest odróżnić od **pieczarki polnej**. Po jej zjedzeniu występują odruchy wymiotne, bóle brzucha, biegunka i osłabienie.

ZASŁONAK RUDY

Zasłonak rudy. Inne nazwy: rudek, rudy kapelusz. Stożkowaty, rudy, wypukły kapelusz o ciemnopomarańczowych blaszkach jest bardzo kruchy. Średnica jego wynosi ok. 6 cm, barwa ciemnieje w miarę starzenia. Trzon — wysmukły, w kolorze jasnocytrynowym ma tuż pod kapeluszem jasne kłaczki. Zasłonak rudy należy do grzybów rzadziej spotykanych w Polsce. Rośnie w lasach liściastych. Okres występowania: sierpień—październik. **Zasłonak szpiczasty** podobny do zasłonaka rudego jest grzybem bardzo rzadko występującym. Rośnie na torfiastym podłożu. Oba te grzyby są trujące. Wywołują groźne objawy, włącznie z wypadkami śmiertelnymi. Pierwsze objawy zatrucia mogą wystąpić bardzo późno — po 3, a nawet 24 dniach od chwili spożycia potrawy z zasłonakiem.

JAK ODRÓŻNIAĆ GRZYB JADALNY OD TRUJĄCEGO!

Nie ma jednego, niezawodnego sposobu rozpoznawania grzybów trujących. Budowa anatomiczna i wiek osobnika, skład chemiczny podłoża oraz warunki klimatyczne, w których wyrósł, tworzą zespół cech charakterystycznych dla grzyba.

Spotyka się jeszcze przekonanie, że zapach, smak oraz zmiana barwy uszkodzonego mięszu jest cechą decydującą, przesądzającą o przynależności do grzybów trujących. Stwierdzono jednak, że są to cechy mylące, gdyż np. trujący muchomor sromotnikowy albo piestrzenica kasztanowata nie odznaczają się wcale przykrym zapachem ani nie zmieniają barwy po uszkodzeniu, a spożycie niewielkiego nawet ich kawałka może wywołać przykre skutki w postaci ostrego zatrucia pokarmowego, a nawet śmierci. Błędne jest także twierdzenie o unikaniu przez ślimaki i owady owocników gatunków trujących. Wiadomo bowiem, że żerują one także i na tych grzybach, ponieważ zawarte w nich substancje szkodliwe dla człowieka wcale nie muszą być szkodliwe dla innych ustrojów.

W niektórych okolicach istnieje jeszcze niestuszne przekonanie o tym, że grzyb trujący można odróżnić podczas przygotowywania potrawy, gdyż gotowana razem z nim cebula lub zanurzona w potrawie srebrna łyżka ciemnieje. Tymczasem ściemnienie spowodowane jest działaniem związków siarki obecnych w komórkach wielu grzybów.

W Polsce występuje szereg grzybów niejadalnych i 27 gatunków grzybów trujących, których cechy charakterystyczne należy poznać i przyswoić. Najlepiej dokonać tego, porównując ze sobą poszczególne grzyby jadalne i trujące. Tak opracowana została publikacja Zbigniewa Do-

mańskiego: *Grzyb jadalny czy trujący?*, z której zaczerpnięto dane o poznawaniu grzybów.

Najczęściej mylone są ze sobą następujące gatunki:

- smardz z piestrzenicą kasztanową,
- gąska zielonka z muchomorem sromotnikowym,
- gołąbek zielonawy z muchomorem sromotnikowym,
- pieczarka z muchomorem wiosennym,
- pieczarka z wierzuszką ciemną,
- opieńka miodowa z maślanką wiązkową,
- mleczał rydz z mleczałem wełnianką,
- borowik jadalny z borowikiem szatańskim lub goryczakiem żółciowym,
- trufła jadalna z tęgoskórem pospolitym,
- gołąbki jadalne z gołąbkami trującymi.

JAK ZBIERAĆ I KUPOWAĆ GRZYBY!

Wyprawa do lasu na grzybobranie będzie udana, jeżeli znamy warunki, w jakich występują grzyby. Znane zjawisko mikoryzy, niezbędnej dla rozwoju grzybów, powoduje, że w lasach sosnowych znajdujemy: borowika prawdziwka, podgrzybka, gąskę, rydza, kurki, a także kanię czubajkę. Borowik rośnie także w pobliżu dębów i grabów, wśród wrzosów. Tam może pokazać się również koźlarz czerwony i piaskowiec kasztanowaty. W pobliżu jodły można napotkać borowika i rydza, a w pobliżu świerka — kurki. Dookoła ściętych pni drzew iglastych i liściastych rośnie opieńka miodowa.

Grzyby pokazują się w naszych lasach, najczęściej młodych, od połowy kwietnia (smardz, piestrzenica) do końca listopada (twardzioszek przydrożny, maślanka wiązkowa). Grzybobranie najlepiej rozpoczynać wczesnym rankiem, gdyż wygląd owocników o tej porze pozwala na prawidłowe rozpoznanie gatunków jadalnych. Są one wtedy świeże i jędrne, a rosa podkreśla

charakterystyczne zabarwienie. Nie należy wybierać się na grzyby podczas deszczu albo tuż po jego ustaniu. Mokre grzyby są zwykle lepkie i oślizłe oraz szybciej ulegają zepsuciu. Nasiąknięte wilgocią mogą także być gorzkie, tak jak to dzieje się z sarniakiem.

Prawdziwy grzybiarz szuka bez pośpiechu, nie rozgrzebuje ściółki leśnej, gdyż wie, że w ten sposób nie niszczy środowiska naturalnego, niezbędnego dla rozwoju grzybni. Odślonięta gleba i brak wilgotnej ściółki może spowodować wysuszenie i spadek lub nadmierny wzrost temperatury podłoża. Zmiany te mają niszczący wpływ na nieowocującą jeszcze grzybnię. Nie rozpoznanych lub niejadalnych czy trujących grzybów nie wrywa się ani nie łamie, ponieważ każdy z nich na pewno spełnia jakąś funkcję w środowisku leśnym, a wiele doskonale ubarwia poszycie lasu.

Aby wyprawa udała się pod każdym względem, należy przygotować ubranie, które chroni przed zimnem i wilgocią, a także przed zranieniem się podczas przedzierania przez bardziej zarośnięte miejsca. Dobrze jest mieć na nogach długie, gumowe buty.

Grzyby należy zbierać do przewiewnych pojemników, np. kosza — pudełka umieszczonego na dnie siatki lub torby wiklinowej. Zapewnia to zebranym owocnikom stały dopływ powietrza. Nie można zbierać grzybów do foliowych torebek, gdyż ulegają w nich zaparzeniu i szybko się psują. W samych siatkach natomiast grzyby mogą potłamać się i pokruszyć, co na pewno utrudni segregowanie i rozpoznawanie gatunków. Przy segregowaniu zebranych grzybów należy pamiętać o przestrzeganiu zasady: jeśli nie jesteśmy pewni prawidłowego rozpoznania osobnika — należy go odrzucić! Zgodnie z obowiązującymi przepisami, grzyby dopuszczone do sprzedaży i przetwórstwa nie mogą być sprzedawane bez dokładnego podzielenia na gatunki. Dlatego nie należy nabywać mieszanki złożonej z różnych

grzybów, o kapeluszach pokruszonych, odtrąconych od trzonów lub z połamanymi trzonami. Łatwo jest wtedy o pomyłkę. Grzyby powinny być świeże, jędrne, o wyraźnym zabarwieniu, nie nadgryzione przez ślimaki ani nie zaczerwione.

Po zakupieniu świeżych grzybów należy je, tak jak po grzybobraniu, przenieść do domu w pojemniku, zapewniającym dostęp świeżego powietrza.

Zgodnie z obowiązującymi przepisami, susz grzybowy przeznaczony do sprzedaży luzem lub na wagę powinien składać się z samych kapeluszy lub kapeluszy razem z trzonami. Inne postacie suszonych grzybów, takie jak mączka lub krajanka, mogą być sprzedawane jedynie w firmowych, szczelnie zamkniętych opakowaniach. Chroni to przed domieszką gatunków trujących.

ZATRUCIA GRZYBAMI

W Europie występuje ok. 100 gatunków grzybów trujących, z których 8 jest śmiertelnie trujących. Do nich należą przede wszystkim muchomor sromotnikowy i wiosenny oraz jadowity. W ostatnich czasach coraz skuteczniej można zwalczać objawy występujące po spożyciu grzybów trujących, jednak nadal jeszcze ma miejsce wiele wypadków śmiertelnych.

Ilość i rodzaj substancji trujących, występujących w grzybach, powodują po spożyciu charakterystyczne objawy. Czas ich występowania oraz stopień nasilenia są ważnym elementem w rozpoznaniu. Pierwszymi objawami są najczęściej bóle brzucha, nudności i biegunka, dalszymi — zawroty głowy, osłabienie, zaburzenia wzroku, słuchu, halucynacje, ogólne podniecenie.

Substancje toksyczne występujące w grzybach można podzielić na trzy grupy, biorąc pod uwagę sposób oddziaływania na organizm człowieka.

Pierwszą grupę stanowią te związki, które działają drażniąco na przewód pokarmowy. Występują one np. w maślanie wiązkowej, gołąbkach niejadalnych i mleczejach oraz wieruszce ciemnej. Charakterystyczne objawy (nudności, wymioty, biegunka, ostry nieżyt żołądka i jelit oraz podwyższona temperatura) mogą występować już po 1—2 godz. i kończą się po kilku dniach.

Do drugiej grupy zalicza się związki działające na układ nerwowy (neurotropowy). Występują one w olszówce, muchomorze czerwonym i strzępiaku. Towarzyszące zatruciu objawy (nieżyt żołądkowo-jelitowy oraz stany silnego podniecenia, halucynacje, rozszerzenie źrenic) mogą wystąpić już po 1—2 godz. lub później.

Szybkie rozpoznanie zatruc i udzielenie natychmiastowej pomocy zapobiegnie wystąpieniu zdarzających się przypadków śmiertelnych.

Do trzeciej grupy należą toksyny działające niszcząco na komórkę organizmu (cytotoksyczne). Występują one w muchomorze sromotnikowym, wiosennym, jadowitym i piestrzenicy kasztanowatej. Uszkadzają komórki układu nerwowego i wątroby, doprowadzając do śmierci. Towarzyszące zatruciu objawy mogą wystąpić dopiero po 8—24 godz. Są to najczęściej: wymioty, ostra biegunka, odwodnienie organizmu i coraz bardziej nasilające się stany zapaści. Czas wystąpienia pierwszych objawów pozwala ustalić rodzaj toksyny oraz sposób leczenia.

Badania naukowe pozwalają ujawnić toksyczność tych gatunków, które dotychczas uważane były za jadalne. Dziś wiadomo, że zasłonak rudy, do połowy lat sześćdziesiątych traktowany jako grzyb nieszkodliwy, wywołuje groźne zatrucia, których objawy wystąpić mogą dopiero po 3, a nawet 24 dniach. Są one ostre, doprowadzają do groźnego uszkodzenia nerek, po którym może nastąpić śmierć.

Również popularna, smaczna olszówka, do dziś przez niektórych grzybiarzy uznawana za jadalną, według naj-

nowszej literatury i zgodnie z przepisami traktowana jest jako groźny grzyb trujący. Objawy zatrucia olszówką mogą pojawić się późno. Bóle brzucha i biegunka są stosunkowo krótkotrwałe i zanikające, ale stan chorego stale się pogarsza. Występujące osłabienie wyczerpuje organizm, a nie rozpoznana przyczyna tego stanu doprowadziła już do wypadków śmiertelnych. Stwierdzono, że w wyniku wielokrotnego spożywania olszówek mogą wytworzyć się w organizmie człowieka przeciwciała, które niszczą czerwone ciążka krwi. Toksyny, zawarte w olszówkach, mogą także wywoływać nieprawidłowości w funkcjonowaniu ośrodkowego układu nerwowego, co objawia się utratą przytomności lub nadmierną pobudliwością, zaburzeniami wzroku, słuchu itd.

Zatrucie grzybami może być także wywołane przez grzyby jadalne, dobrze rozpoznane, ale w sposób niewłaściwy przygotowane do spożycia. Grzyby zbyt długo przechowywane od momentu zebrania mogą stać się źródłem związków działających drażniąco na przewód pokarmowy. Spożycie potrawy z grzybami kilkakrotnie odgrzewanej i przechowywanej ponad 48 godz. może być przyczyną zatrucia.

Środki chemiczne, stosowane do opylania lasów, stanowią także źródła zatrucia. Po spożyciu runa leśnego skażonego toksycznymi związkami grzyby jadalne mogą stanowić poważne zagrożenie. Nie wolno więc lekceważyć komunikatów zakazujących zbierania grzybów na terenach poddanych tego typu zabiegom ochronnym.

Jeśli po spożyciu potrawy z grzybów lub tylko z ich dodatkiem wystąpią objawy, które mogą nasunąć podejrzenie zatrucia, należy przede wszystkim zwrócić się o pomoc do lekarza, a zanim ona nadejdzie, spowodować opróżnienie żołądka za pomocą wymiotów. Napoić chorego letnią, lekko osoloną wodą w jak największej ilości i włożyć palce głęboko do ust aż do przetyku, aby wywołać odruch wymiotny. Niewielką ilość wymiotów na-

leży zachować w czystym szklanym naczyniu (stoiku), aby móc przekazać je do analizy chemicznej. Przetrywamy też próbkę spożytej potrawy. Czynność płukania żołądka powtarza się kilkakrotnie, aż zwracana woda stanie się przejrzysta. Jeśli w tym czasie lekarz nie przybędzie, należy choremu podać roztwór soli gorzkiej, aby nastąpiło jak najszybsze wypróżnienie. Do picia można także podawać przegotowane mleko.

Jeśli podejrzewa się spożycie muchomora sromotnikowego, powinno się jeszcze przed wystąpieniem objawów zatrucia spowodować wymioty oraz bezzwłocznie zgłosić się do szpitala. Natychmiastowa pomoc lekarza jest tu niezbędna, gdyż życiu osoby zatrutej grozi śmiertelne niebezpieczeństwo.

Nie należy choremu podawać leków bez wskazań lekarza. Stosowanie środków farmakologicznych lub alkoholu (!) może być fatalne w skutkach, gdyż albo pogorszy stan, albo złagodzi objawy, co nie pozwoli na właściwe stwierdzenie stanu chorego.

WYKORZYSTANIE GRZYBÓW W KUCHNI

Człowiek od najdawniejszych czasów chętnie wykorzystywał wartości smakowe grzybów. Ponieważ nie dostarczają one dużo kalorii, a ich wartość białkowa, tłuszczowa i witaminowa jest też znikoma, zalicza się je do produktów uzupełniających właściwy pokarm. Grzyby zawierają duży procent wody oraz mikochitynę — związek zbliżony do chityny u owadów, który nie ulega strawieniu, pęcznieje w przewodzie pokarmowym, dając uczucie sytości, utrudnia jednak przyswajanie innych składników zawartych w komórkach grzybów. W tabeli podano wartość składników odżywczych w wybranych gatunkach grzybów świeżych i suszonych.

Potrawy z grzybów są ciężko strawne i dlatego nie za-

leca się ich w żywieniu dzieci oraz osób dorosłych ze skłonnościami do schorzeń przewodu pokarmowego. Z tego samego powodu nie powinny ich jadać w większych ilościach także ludzie zdrowi.

Aby uniknąć zatruc pokarmowych, powinno się wszystkie gatunki grzybów jadalnych poddać równomiernemu działaniu wysokiej temperatury. Jedynie pieczarka hodowlana i rydz mleczaj mogą być, i to w bardzo niewielkich ilościach, podawane na surowo. Pozostałe gatunki trzeba tak przyrządzać (obgotować, dusić, smażyć lub piec), aby nie znalazła się w potrawie nawet najmniejsza ilość surowego kapelusza lub trzonu. Nie powinno się też przyrządzać grzybów pieczonych nad ogniskiem oraz opiekanych na blasze kuchennej, gdyż mogą być częściowo surowe. Grzyby solone trzeba przed podaniem koniecznie obgotować. Należy tutaj przypomnieć, aby przyrządzonej potrawy z grzybami nie przetrzymywać ani nie odgrzewać, gdyż w ten sposób stwarza się warunki do zatruc pokarmowych.

Z grzybów przyrządza się zupy, farsze, sosy, budynie; smaży się je, dusi, piecze oraz dodaje, ze względu na atrakcyjny smak i zapach, do wielu potraw.

Zupy z grzybów robi się na wywarze z włośczonej lub na rosole, aby były bardziej esencjonalne. Nadają się tu wszystkie gatunki, ale najlepsza jest zupa z prawdziwków i pieczarek.

Grzyby smaży się na oleju, oliwie, smalcu lub margarynie. Aby podnieść ich wartość smakową, wskazane jest dodanie pod koniec niewielkiej ilości masła. Do smażenia w całości wykorzystuje się te gatunki, które nie są zbyt twarde, jak np. kurki, ani zbyt miękkie i wilgotne, np. kapelusze dużych koźlarzy. Smażyć można grzyby świeże, solone (po wymoczeniu) i suszone (po namoczeniu). Dodatek przypraw ziołowych do gatunków mniej aromatycznych poprawia smak i zapach oraz pozwala bardziej urozmaicić znane i popularne potrawy.

Duszone grzyby przygotowuje się ze wszystkich gatunków jadalnych. Można przy tym wykorzystać pokruszone kapelusze i trzony lub też same trzony. Aby podnieść wartość smakową potrawy, dodaje się, podobnie jak przy smażeniu, masło lub margarynę „Vita”. Dusi się także grzyby solone (po wymoczeniu) lub suszone (po namoczeniu).

Do zapiekania można wykorzystać wszystkie gatunki grzybów, przy czym najsmaczniejsze są pieczarki, prawdziwki i maślaki.

Budynie z grzybów to sposób ich przyrządzania w postaci najlżej strawnej. Niezbędna jest do tego specjalna forma z nierdzewnej blachy. Można również posłużyć się garnuszkiem ze szczelną pokrywką. Po wysmarowaniu tłuszczem ścianek i posypaniu tartą bułką naczynie napełnia się masą budyniową, zamyka i umieszcza w wyższym naczyniu z wodą, której powinno być tyle, aby forma lub rondelak swobodnie w niej pływały. Gotować należy pod przykryciem co najmniej 15 min. Zamiast gotowania można wstawić do piekarnika i zapiec potrawę.

Sosy grzybowe przygotowuje się z wywaru (grzybowego, warzywnego lub rosółu), mąki i grzybów, które stanowią główny składnik, oraz tłuszczu i przypraw. Nadają się tu grzyby świeże i suszone, a także solone i kiszone. Sosy grzybowe podaje się do potraw mięsnych, z kasz, makaronu, ziemniaków, warzyw, a także do zapiekanek, którym dodają aromatu i smaku.

Do sposobów przechowywania grzybów najczęściej stosowanych należą: suszenie, kiszenie, solenie i marynowanie oraz przygotowywanie ekstraktów. Coraz bardziej staje się też popularne utrwalanie grzybów w stojach.

Suszenie grzybów polega na odparowaniu z nich wody w takim stopniu, aby stały się trwałe i mogły być wykorzystane do przyrządzania potraw. Grzyby dobrze wysuszone i właściwie przechowywane mogą długo za-

chować wartości smakowe i odżywcze. W gospodarstwie domowym, podobnie jak w przemyśle, najchętniej suszy się borowiki. Poza nimi można suszyć również smardze, kolczaki dachówkowate, opieńki miodowe, maślaki, koźlarze, sitarze i osaki. Wprawdzie powstały z nich susz jest mniej aromatyczny, ale dodany do potrawy razem z niewielką ilością suszonych borowików podniesie jej walory smakowe. Do suszenia należy przeznaczyć grzyby ściste, bez jakichkolwiek oznak psucia, nie zaczerwionne. Mniejsze sztuki można ususzyć w całości, z trzonami skróconymi, większe — jako krajankę lub też mączkę. Posortowane grzyby należy oczyścić (bez mycia!), jedynie smardze płucze się bardzo szybko. Grzyby umyte przed suszeniem wilgotnieją i nabierają potem ciemniejszego zabarwienia. Suszyć można w przewiewnym miejscu, na słońcu, w piekarnikach lub na płytach kuchennych. Proces ten powinien przebiegać w takiej temperaturze, która przy odpowiednim ruchu powietrza pozwoli na stopniowe odparowywanie wody z komórek. Nie należy poddawać grzybów zbyt szybkiemu działaniu wysokiej temperatury (powyżej 50°C), ponieważ na powierzchni może wytworzyć się wówczas wysuszona warstewka, która utrudni parowanie z głębszych warstw. Taki źle utrwalony susz psuje się później łatwo. Najlepiej rozpocząć suszenie od 30—45°C, a gdy odpowiednią, zwiększyć temperaturę (maksimum 70°C). Grzyby można suszyć rozłożone cienką warstwą na ramkach-siatkach, nawleczone na grube nitki, cienkie druty lub patyczki. Suszenie w piekarniku nie powinno trwać dłużej niż 15—24 godz., przy czym zawsze drzwiczki muszą być uchylone, aby umożliwić odpływ wilgotnego powietrza. Dobrze wysuszone grzyby są elastyczne, a przy mocnym zginaniu — łamią się. Cienkie kawałki w krajance grzybowej powinny łamać się z chrzęstem. Susz grzybowy może zostać zaatakowany przez mola grzybowego, co łatwo rozpoznać, gdy poszczególne

kawałki są zlepione cieniątką pajęczynką. Gdy widoczne są już gąsienice, susz należy natychmiast spalić.

Mączka grzybowa z pokruszonych kapeluszy i trzonów borowików (najbardziej aromatyczna) może być także przyrządzana z takich gatunków jak koźlarz, sitarz, maślak, opieńka miodowa, twarżoszek przydrożny. Grzyby muszą być uprzednio starannie oczyszczone, dobrze ususzone, a następnie rozdrobnione tłuczkiem, w młynku do tartej butki lub wałkiem na stolnicy. Aby otrzymać mączkę miłąką, należy ją przesiać i przechowywać w słoikach z ciemnego szkła. Znajduje ona zastosowanie jako przyprawa do sosów, zup i innych potraw, w których musi być poddana działaniu wysokiej temperatury.

Przed użyciem grzyby suszone płucze się i moczy w wodzie, którą później wykorzystuje się do potrawy. Susz przechowuje się w szklanych, porcelanowych lub blaszanych, szczelnie zamykanych naczyniach. Nie nadają się do tego pojemniki z mas plastycznych, gdyż susz może w nich utracić swój charakterystyczny zapach, a nabrać obcego, nieprzyjemnego. Susz łatwo wchłania wilgoć i dlatego podczas przechowywania trzeba zapasy często sprawdzać, a w przypadku zmian wyglądu lub zapachu przewietrzyć i ponownie przesuszyć. Właściwie przetrzymywany nie traci wartości przez rok i dłużej.

Kiszenie jest dosyć popularną formą utrwalania grzybów, szczególnie na wsi. Wytworzony podczas kiszenia kwas mlekowy oraz dodatek soli zabezpieczają produkt przed psuciem, a jednocześnie nadają mu charakterystyczny smak. Do kiszenia przeznaczają się grzyby świeże, zdrowe, jędrne, młode i nieuszkodzone. Najlepiej nadają się do tego rydze, ale można też zakisić pieczarki, kurki, młode koźlarze i gąski. Wykorzystuje się przede wszystkim kapelusze, ponieważ są bardziej mięsiste i smaczniejsze niż trzony, które można przeznaczyć do przygotowania ekstraktu. Grzyby posegregowane według wiel-

kości należy oczyścić z piasku i zanieczyszczeń, przyciąć trzony i bardzo starannie umyć, najlepiej w kilkakrotnie zmienianej wodzie, gdyż płukanie pod strumieniem może być niewystarczające do usunięcia piasku, szczególnie z gąsek. Dobrze jest wyplukane grzyby wrzucić do wrzącej wody na 3—5 min, obgotować, odcedzić i ponownie kilkakrotnie opłukać i osączyć.

Na dnie umytych i wyparzonych wrzącą wodą naczyń układa się kapelusze odwrócone spodami ku górze, warstwą kilkucentymetrową i posypuje cienko solą, która powoduje wydzielenie się soku. Powstający sok zabezpiecza przed dostępem powietrza oraz przyspiesza wydzielanie kwasu mlekowego, czyli proces zakiszania.

Po ułożeniu w naczyniu kilku warstw grzybów, lekko przysypanych solą należy wierzch przycisnąć porcelanowym lub szklanym talerzem, obciążonym stojem z wodą lub granitowym kamieniem. Talerz, kamień lub powierzchnia słoja powinny być starannie umyte i sparzone we wrzątku. Ilość soli przeznaczonej do kiszenia nie powinna być większa niż 4—5% ogólnego ciężaru grzybów. Ta ilość powoduje stworzenie optymalnych warunków do zakiszania oraz nie pozwoli na przesolenie. Naczynie z grzybami ustawia się w zaciemnionym pomieszczeniu w temperaturze 15—20°C, przykrywa płócienną ściereczką i pilnuje dalszego, prawidłowego przebiegu procesu fermentacji.

W pierwszym okresie, w temperaturze 15—20°C, następuje w ciągu kilkunastu godzin wydzielanie soku komórkowego, zaczynają działać bakterie kwasu mlekowego rozpoczynając fermentację. Drugi okres, nazywany okresem burzliwej fermentacji, trwa 3—5 dni. W tym czasie wydzielają się gazy uchodzące w postaci pęcherzyków na spienionej powierzchni. Po ustąpieniu objawów burzliwej fermentacji (5—6 dni) mogą zacząć pojawiać się pleśnie. Jest to znak, że kiszonkę należy umieścić w niższej temperaturze (8—12°C), ponieważ

na kwaśnym podłożu doskonale rozwijają się szkodliwe mikroorganizmy.

Zabezpieczając kiszonkę przed psuciem, należy pilnować, aby powierzchnia pokryta była sokiem, lub poleć ją warstwą oleju. Gdy soku jest zbyt mało, można go uzupełnić osoloną, przegotowaną wodą. Jeśli utworzy się kożuszek pleśni, trzeba go starannie usunąć z powierzchni i przykryć ją warstwą soku i oleju. Można także ułożyć płat gazy lub wygotowanego płótna.

Warto pamiętać, że podczas kiszenia zachodzi również proces fermentacji octowej i alkoholowej. Pewne ilości octu i alkoholu przyczyniają się do powstawania w kiszonce substancji aromatycznych, podnoszących wartość smakową przetworu. Także niektóre przyprawy ziołowe wpływają na podniesienie jego walorów smakowych. Kiszenie grzybów trwa ok. 1 miesiąca.

Solenie grzybów polega na nasyceniu ich tkanek roztworem soli, która zabezpiecza przed rozwijaniem się pleśni lub innych mikroorganizmów, mogących wpływać na psucie się produktu. Grzyby utrwalane tym sposobem muszą być przed użyciem wymoczone, aby wypłukać z nich nadmiar soli. Razem z solą wypłukują się niektóre rozpuszczalne składniki i dlatego do potraw z solonych grzybów należy podawać warzywa.

Do solenia najlepiej nadają się prawdziwki, ale praktycznie można w tej formie przechować każdy gatunek. Grzyby powinny być posegregowane i oddzielnie należy solić małe, a oddzielnie — duże sztuki. Mniejsze grzyby można konserwować w całości, a z większych odciąć trzony tuż pod kapeluszem (trzony wykorzystać do wykonania ekstraktu) lub podzielić na kawałki.

Grzyby opłukane w kilkakrotnie zmienianej wodzie należy obgotować (nie krócej niż 10 min) w osolonym wrzątku z dodatkiem odrobiny octu lub kwasu cytrynowego. Potem odcedza się je, przelewa zimną wodą i osącza. Do wymytego, wyparzonego i osuszonego na-

czynia (kamiennego, szklanego lub porcelanowego o gładkiej powierzchni) wkłada się warstwy grzybów, przyciskając je i posypując miątką solą w ilości: 1 kg oczyszczonych grzybów — 15—20 dag soli. Po ułożeniu kilku warstw należy je obciążyć płaskim talerzem z porcelitu, porcelany lub szkła albo dębową deseczką (wszystko dobrze umyte i wyparzone).

Po kilkunastu godzinach pokazuje się sok, którego zawsze powinno być tyle, aby solanka była pokryta. Można w ciągu 2—3 dni jeszcze dokładać warstwy grzybów, przesypując je solą, gdyż po „opadnięciu” pierwszych warstw wytworzy się w naczyniu wolne miejsce. Naczynie z solonymi grzybami przytrzymywać w pomieszczeniu zaciemnionym i chłodnym (ok. 5°C).

Twarde grzyby (np. kurki) soli się w zalewie przyrządzonej z wody zagotowanej z solą (1 l wody — 20 dag soli). Po wstępnym przygotowaniu i ułożeniu w naczyniu zalewa się je gorącą zalewą. Po 12 godzinach sprawdzić czy sok i zalewa pokrywają grzyby. Dalej postępować tak, jak z grzybami solonymi miątką, suchą solą. Jeśli podczas przechowywania ukaże się na powierzchni solanki pleśń, należy ją zdjąć, pierwszą warstwę grzybów wyrzucić i uzupełnić nową zalewą przygotowaną z chłodnej wody z dodatkiem 20% soli. Brzegi naczynia wytrzeć czystą ściereczką i przetrzeć solą.

Marynowanie polega na utrwalaniu przy pomocy zalewy octowej przygotowanej z wody, octu i aromatycznych przypraw. Kwas octowy jest tu czynnikiem konserwującym, ale jednocześnie szkodliwym dla organizmu ludzkiego. Wpływa na niszczenie czerwonych ciałek krwi i dlatego marynat nie należy podawać dzieciom i rekonwalescentom, a dorośli nie powinni jadać ich w większych ilościach.

Do sporządzania marynat wskazane jest więc stosowanie octu winnego (przygotowanego z owoców) lub ostatecznie spirytusowego, ale w niedużych ilościach, i pod-

daniu ich potem pasteryzacji, która zapewnia trwałość mniej kwaśnym przetworom.

Na marynaty nadają się prawie wszystkie grzyby niezbyt twarde, których wygląd po obgotowaniu będzie pozwalał na łatwe rozróżnienie gatunku. Marynować należy raczej sztuki nieduże w całości lub tylko kapelusze z krótko przyciętymi trzonami. Najczęściej stosuje się: borowiki, gąski, kurki, rydze, maślaki, pieczarki i gołąbki.

Grzyby należy przebrać, oczyścić, opłukać i na cedzaku zanurzyć na krótko we wrzącej wodzie. Zabieg ten ma na celu dokładniejsze usunięcie zanieczyszczeń, które często znajdują się jeszcze na wyplukanych grzybach. Następnie wkłada się je do wrzącej i osolonej wody, gotuje ok. 15 min, odcedza, przelewa zimną wodą i osącza. Bardziej twarde gatunki, jak kurki i gąski, gotuje się nawet do 20 min.

Przygotowane, tzn. dobrze umyte i wyparzone, słoiki, najlepiej z zakrętkami typu twist-off, napełnia się osączonymi grzybami do 3/4 wysokości i zalewa zalewą równomiernie rozkładając ugotowane w niej przyprawy. Zalewę mniej kwaśną (1% octu) stosuje się do marynat łagodnych, wymagających pasteryzowania (20—25 min w temperaturze 90°C), bardziej kwaśną — do marynat, których można już nie pasteryzować.

Jeśli w marynacie nie pasteryzowanej podczas przechowywania zalewa zacznie mętnieć lub zgalaretowacieje, należy słoik otworzyć i jeśli brak oznak zepsucia, grzyby odcedzić, przepłukać przegotowaną wodą, obgotować, a zalewę po przegotowaniu ponownie wlać do słoika z grzybami.

Pasteryzowanie polega na utrwalaniu za pomocą podwyższonej temperatury w naczyniach hermetycznie zamkniętych. Wysoka temperatura niszczy wegetatywne formy drobnoustrojów, które znalazły się wewnątrz opakowania, a szczelne zamknięcie zabezpiecza przed po-

nowym zakażeniem. Aby przetwory grzybowe zostały dobrze utrwalone tą metodą, muszą być lekko zakwaszone. Dlatego wszystkie grzyby powinny być obgotowane w zakwaszonej wodzie.

Do przechowania grzybów pasteryzowanych najlepiej nadają się słoiki typu twist-off lub weki. Należy je starannie wymyć, wygotować lub wyprażyć w gorącym piekarniku. Gumki (uszczelki) i metalowe przykrywki muszą być także dokładnie umyte, wyplukane, osuszone i przetarte alkoholem.

Do pasteryzowania można przeznaczyć w zasadzie wszystkie jadalne gatunki grzybów. Najczęściej utrwalą się tą metodą pieczarki, prawdziwki, rydze, koźlarze, opieńki, maślaki i kurki. Należy je starannie przebrać, oczyścić, opłukać, osączyć, wrzucić do wrzącej, osolonej i zakwaszonej wody i gotować ok. 10 min. Następnie odcedzić i włożyć do słoika, napełniając go do $3/4$ wysokości. Zalać osoloną wodą, przegotowaną i lekko zakwaszoną. Zamknąć pokrywki i wstawić stoje do garnka z wodą, w którym na dnie ułożono warstwę ochronną, np. z kilkakrotnie złożonej tkaniny lnianej lub bawełnianej. Woda powinna sięgać do pokrywek słoików. Po zagotowaniu wody w garnku utrzymuje się ją w stanie lekkiego wrzenia przez 45—60 min. Czas pasteryzowania liczy się od chwili zagotowania wody w garnku. Grzyby bardziej miękkie (np. maślaki) mogą być podgrzewane krócej (45 min). Można także pasteryzować gotową potrawę, np. grzyby duszone z przyprawami. W tym przypadku wkłada się ją do słoików, napełniając je do $3/4$ wysokości, zamyka, wstawia do garnka z wodą i podgrzewa ok. 45 min.

Wszystkie grzyby utrwalone przy pomocy pasteryzacji muszą być po wyjęciu ze słoika ponownie podgrzane i duszone lub gotowane.

Skład części jadalnych zawartych w 100 g produktu rynkowego *)

GRZYBY ŚWIEŻE														
Nazwa produktu	Odpadki %	Wartość energetyczna kcal	Białka g	Tłuszcze g	Węglowodany			Składniki mineralne				Witaminy		
					ogółem g	błonnik pokarm. g	wapń mg	fosfor mg	żelazo mg	magnez mg	B1 mg	B2 mg	PP mg	C mg
Borowik	20	28	3	∅	4	3	2	67	1,1	12	0,03	0,30	3,9	—
Kurka	39	20	1	∅	4	2	4	41	1,4	6	0,03	0,23	0,5	4
Masłak	20	29	1	1	4	2	2	39	1,8	7	0,05	0,23	8,2	8
Pieczarka	11	24	2	∅	4	2	10	147	0,8	11	0,02	0,53	4,3	12
uprawna Rydz mleczaj	39	20	1	∅	4	2	1	40	0,4	5	0,06	0,31	3,7	6
GRZYBY SUSZONE														
Borowik cały	0	292	29	4	35	26	42	990	9,5	73	0,16	8,13	74,8	56
Podgrzybek brunatny	0	320	20	4	51	27	15	595	11,2	69	0,12	2,78	45,2	26

*) wg „Popularne tabele wartości odżywczych żywności” PZWL 1983.

PRZEPISY





SAŁATKI I PRZEKĄSKI

SAŁATKA Z PIECZAREK

40 dag pieczarek, 3 cebule, sól, cukier, sok z cytryny lub kwasek cytrynowy, 6 dag żółtego twardego sera, posiekana natka pietruszki, 1 szklanka majonezu

Umyte i oczyszczone pieczarki obgotować w słonej i lekko zakwaszonej (kwaskiem cytrynowym) wodzie. Odcedzić, ostudzić i skropić sokiem cytrynowym. Umyte i oczyszczone cebule pokrajać w plastry. Pieczarki pokrajać na dosyć duże kawałki. Ser pokrajać w słupki. Wymieszać cebulę z pieczarkami i serem, zalać majonezem. Posypać posiekaną natką pietruszki.

SAŁATKA Z PIECZAREK I RYŻU

50 dag pieczarek, 1 szklanka ryżu, 4 średniej wielkości cebule, 3—4 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego albo oliwy, 3 strąki świeżej, pasteryzowanej lub mrożonej papryki łagodnej, szczypta papryki mielonej ostrej, 3/4 szklanki majonezu

Ugotować ryż na sypko i ostudzić. Umyte i oczyszczone cebule pokrajać w kosteczkę, udusić z 2 łyżkami tłuszczu, aż staną się szkliste. Umyte i oczyszczone pieczarki pokrajać i udusić na pozostałym tłuszczu, posolić, ostudzić. Paprykę pokrajać w plasterki lub paseczki. Wszystkie składniki wymieszać, doprawić mieloną papryką i majonezem. Wstawić do lodówki na 2 godz. przed podaniem. Przybrać paseczkami papryki i małymi kapeluszami uduszonych pieczarek.

SALATKA Z RYŻU, PIECZAREK I ZIEŁONEGO GROSZKU

25 dag pieczarek, 20 dag zielonego groszku, 10 dag ryżu, 2 strąki papryki świeżej lub pasteryzowanej, 15 dag świeżych lub mrożonych pomidorów, 3 łyżki oleju, pieprz, sól, zielona słodka papryka

Ryż ugotować na sypko i ostudzić. Paprykę oczyścić z pestek, umyć i pokrajać w paski. Pieczarki umyć, oczyścić i pokrajać. Paprykę i pieczarki udusić z olejem, dodać pokrajane pomidory, posolić, doprawić pieprzem i ostudzić. Wymieszać z ryżem i groszkiem. Podawać sałatkę na liściach sałaty lub w małych miseczkach zrobionych z ugotowanych, wydrążonych i lekko zakwaszonych buraków.

SALATKA VINAIGRETTE

3 jajka, 3 ziemniaki średniej wielkości, 10 dag marynowanych grzybów, 3—4 filety solonych i wymoczonych śledzi, 15 dag ugotowanej fasoli, 1—2 ogórki kiszane średniej wielkości, 15 dag cebuli, 2 średniej wielkości buraki, 3 łyżki musztardy, 2—3 łyżki winnego octu, 10 łyżek oliwy lub oleju sojowego, sól, pieprz, cukier, 4—5 łyżek posiekanej zieleniny

Ugotowane jajka obrać i posiekać. Ugotowane w skórce ziemniaki i buraki obrać, pokrajać w kostkę. Umytą cebulę oczyścić, pokrajać w talarki, posypać solą oraz cukrem i skropić winnym octem. Filety śledziowe podzielić na małe kawałki. Wszystkie składniki sałatki ułożyć warstwami na półmisku dookoła lub wzdłuż. Przygotować sos. Musztardę rozetrzeć z octem winnym i stopniowo ucierając dolewać oliwę. Przyprawić do smaku pieprzem, solą, szczyptą cukru. Sosem polać składniki ułożone na półmisku.

SALAATKA Z GRZYBÓW, CEBULI I ZIEMNIAKÓW

40 dag grzybów świeżych, solonych albo kiszonych (opieńki, maślaki, rydze), 20 dag cebuli, ok. 1/2 szklanki śmietany, sól, pieprz, 25 dag ugotowanych ziemniaków

Grzyby oczyścić, ugotować w osolonej wodzie, odcedzić, ostudzić, pokrajać. Solone grzyby uprzednio wymoczyć, osączyć, pokrajać, kiszone grzyby opłukać z zalewy. Umytą cebulę oczyścić i pokrajać w kostkę. Ugotowane ziemniaki obrać ze skórki i także pokrajać w kostkę. Grzyby, cebulę i ziemniaki wymieszać, doprawić solą i pieprzem. Polać śmietaną i wymieszać. Można posypać posiekaną natką pietruszki.

SALAATKA Z GRZYBÓW I JAJEK Z MAJONEZEM

40 dag grzybów świeżych, 2 jajka, 1/2—3/4 szklanki majonezu, 10 dag żółtego sera, sól

Umyte grzyby oczyścić, ugotować w osolonej wodzie,

odcedzić, ostudzić i pokrajać. Jajka ugotowane na twardo obrać ze skorupki i pokrajać na części. Ser pokrajać na drobne kosteczki lub utrzeć na tarce o dużych otworach. Wszystkie składniki wymieszać z majonezem. Udekorować sałatkę małymi listkami natki pietruszki lub jarmużu.

SALAATKA Z GRZYBÓW I GROSZKU ALBO FASOLKI SZPARAGOWEJ

40 dag grzybów świeżych, solonych lub kiszonych, 40 dag fasolki szparagowej lub zielonego groszku, sól, 3/4 szklanki majonezu

Fasolkę szparagową lub groszek ugotować w osolonej i lekko ocukrzonych wodzie, odcedzić. Fasolkę lub groszek konserwowy odcedzić z zalewy. Fasolkę pokrajać na małe kawałki. Grzyby umyć, oczyścić, ugotować w osolonej wodzie, odcedzić, pokrajać. Solone grzyby wymoczyć i odcedzić, kiszony opłukać. Wszystkie składniki wymieszać z majonezem.

SALAATKA JARZYNOWA

10 dag grzybów marynowanych lub kiszonych, porcja włośzczyzny ugotowanej w rosole, 5 dag kiszonych ogórka, 10 dag jabłek, 20 dag solonej lub wędzonej ryby, 1 ugotowane jajko, liście sałaty albo zielonej natki pietruszki, jarmuż, 3/4 szklanki majonezu

Włośzczyznę, jabłko i ogórek pokrajać w kostkę lub w słupki. Grzyby można przepołować, jeśli mają duże kapelusze. Rybę podzielić na małe kawałki. Wszystkie składniki wymieszać z majonezem i udekorować częściami jajka i listkami zieleniny.

SAŁATKA KALAFIOROWA Z PIECZARKAMI

1 mały kalafior, nieduża główka sałaty, mała puszka rybek w oleju lub w pomidorach albo 20 dag ryby wędzonej (lub śledzia solonego), sok cytrynowy lub rozpuszczony kwas cytrynowy, 2 jajka ugotowane na twardo, 20 dag pieczarek, 1/2 łyżeczki cukru;

Sos: 2 żółtka, 1 mała cebula, 1 łyżka musztardy, 3/4 szklanki oleju lub oliwy, estragon, ocet winny, sól, pieprz

Umyty kalafior podzielić na małe różyczki, wrzucić na kilka minut do zakwaszonej, np. octem, wody, odcedzić, opłukać i zalać wrzącą, osoloną wodą z dodatkiem cukru. Gotować bez przykrycia ok. 10 min. Odcedzić, przelać zimną wodą, ostudzić. Sałatę dokładnie opłukać, osączyć. Mniejsze liście odłożyć do porcjowania, większe — pokrajać w paseczki. Rybki wyjąć z puszki i pokrajać w kawałki. Jajka podzielić na ćwiartki lub na plastry. Umyte pieczarki oczyścić, pokrajać na plastry, skropić kwasem. Przygotować sos. Zmiksować lub utrzeć w szklanej lub porcelanowej miseczce: żółtka, musztardę, olej, sól i pieprz; na końcu wlać ok. 1 łyżki octu. Posiekaną cebulę oraz estragon dodać do gotowego sosu majonezowego. Wszystkie składniki sałatki można wymieszać i ułożyć na liściach sałaty albo w płytkiej salaterce ułożyć na liściach sałaty rybę, pieczarki, kalafior i jajka, a sos podać w oddzielnym naczyniu.

SAŁATKA GRZYBOWA Z WINEM

30 dag ugotowanych borowików, pieczarek lub kurek, 30 dag kiełbasy obsuszonej wędzonej albo szynkowej, sól, pieprz, 3/4 szklanki białego wina

Grzyby i kielbasę drobno pokrajać, zalać białym winem i doprawić solą i pieprzem. Sałatkę przykryć i wstawić do lodówki na 2—3 godz. przed podaniem.

SALAŃKA PIKANTNA Z RÓŻNYCH GRZYBÓW

80 dag różnych grzybów świeżych lub solonych, 2 cebule, 4 łyżki oleju lub oliwy, 2 łyżki octu estragonowego lub winnego albo soku z cytryny, posiekany koper lub natka pietruszki, kminek, sól, pieprz

Umyte grzyby oczyścić i obgotować w lekko osolonej wodzie z dodatkiem kminku. Solone grzyby obgotować w wodzie bez soli. Większe grzyby pokrajać na kawałki. Przygotować zalewę z oleju, octu, soli i pieprzu. Cebulę umyć, obrać i pokrajać w kostkę. Wymieszać grzyby i cebulę z zalewą. Odstawić na co najmniej 2 godz. w chłodne miejsce. Przed podaniem posypać sałatkę zieleniną.

SALAŃKA Z FASOLI I GRZYBÓW

15 dag niezbyt drobnej fasoli, 2 cebule, 15 dag pieczarek lub rydzów, olej, sól, pieprz, ocet winny lub kwas cytrynowy

Fasolkę umyć i zalać zimną wodą na co najmniej 10 godz. Osolić, ugotować w tej samej wodzie, odcedzić i ostudzić. Umytą i obraną cebulę pokrajać w kostkę i zeszklić na oleju. Grzyby umyć, oczyścić, optukać, drobno pokrajać i skropić octem lub rozpuszczonym w wodzie kwaskiem. Wymieszać fasolę z cebulą, grzybami i olejem. Doprawić do smaku.

SALATKA Z GRZYBÓW Z CZOSNKIEM

30 dag grzybów kiszonych lub łagodnie marynowanych, 2 cebule, 2 duże ugotowane ziemniaki, 1—2 jabłka o smaku kwaskowatym, ok. 2/3 szklanki oleju sojowego lub słonecznikowego, 2—3 ząbki czosnku, sól, pieprz

Grzyby opłukać i pokrajać. Ziemniaki i cebulę obrać, pokrajać w kostkę. Cebulę podsmażyć na niewielkiej ilości oleju. Umyte jabłko utrzeć na tarce o dużych otworach. Czosnek obrać i rozetrzeć z olejem, solą i pieprzem. Wszystkie składniki wymieszać razem z przyprawionym olejem.

GRZANKI Z GRZYBAMI

15 dag pieczarek lub innych grzybów świeżych, 15 dag odcisniętego twarogu, 2 łyżki margaryny lub masła, 1 cebula, żółtko, sól, pieprz, bułka barowa, małe bułeczki albo obwarzanki

Umyte i pokrajane pieczarki udusić z małą ilością tłuszczu. Resztę masła rozsmarować na kromkach pieczywa. Cebulę umyć, oczyścić i zetrzeć na tarce o dużych otworach. Wymieszać z grzybami, twarogiem i żółtkiem. Doprawić do smaku, nakładać na pieczywo i zapiekać.

ZIELONA SAŁATA Z PIECZARKAMI (NA SUROWO)

3 większe główki sałaty, 20 dag pieczarek, 4 łyżki oleju sojowego, słonecznikowego lub oliwy, 1 łyżeczka soku cytrynowego lub octu winnego, sól, cukier

Przygotować zalewę z oleju i soku cytrynowego lub octu, przyprawioną solą i cukrem do smaku. Pieczarki umyć, oczyścić, cienko pokrajać, wrzucić do zalewy i wymieszać. Umytą sałatę osączyć i — jeśli liście ma bardzo duże — pokrajać. Połączyć z pieczarkami. Zamiast zaprawy można użyć majonezu.

PASTA Z GRZYBÓW DO PIECZYWA I

50 dag grzybów świeżych, solonych lub kiszonych albo kilka suszonych, kilka cebul, 10 dag masła roślinnego lub margaryny, ok. 2 łyżek oleju, majeranek, „Jarzynka” albo „Vegeta”

Grzyby umyć, oczyścić, opłukać, obgotować i osączyć; suszone grzyby ugotować. Cebulę umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać i lekko przyrumienić na oleju. Cebulę, grzyby i kawałek suchej bułki zemleć razem w maszynce. Rozgrzać margarynę na patelni i podgrzać masę grzybową razem z przyprawami. Gdyby masa była zbyt rzadka, należy dodać do niej 1—2 łyżki tartej bułki i starannie wymieszać. Ostudzić. Pasta nadaje się do smarowania pieczywa.

PASTA Z GRZYBÓW DO PIECZYWA II

50 dag grzybów świeżych lub pieczarek albo kilka suszonych, 3 cebule, 3—4 jajka ugotowane na twardo, 15 dag masła roślinnego lub margaryny, sól, pieprz

Umyte, oczyszczone i opłukane pieczarki zetrzeć na tarce z dużymi otworami. Inne gatunki grzybów obgotować i pokrajać. Umytą, oczyszczoną cebulę posiekać

i poddusić na tłuszczu, dodać grzyby i razem udusić. Obrane jajka posiekać. Wszystkie składniki wymieszać, doprawić solą i pieprzem.

„KORECZKI” Z SERA Z GRZYBKIEM

Na pokrajany w kostkę twardey żółty ser położyć kroplę gęstego majonezu. Następnie dać kawałek kapelusza marynowanego lub kiszzonego grzybka albo cały mały kapelusz. Przekłuć wykałaczką. Koreczki układać rzędami na tacy lub prostokątnym półmisku.

„KORECZKI” Z PIECZAREK

Na pokrajany w kostkę razowy chleb, posmarowany masłem lub margaryną „Vita” położyć plasterk żółtego sera, a na nim — plasterk umytej i cienko pokrajanej pieczarki. Można na wierzchu ozdobić kroplą majonezu sałatkowego. Przekłuć wszystko wykałaczką. „Koreczki” można przyrządzić bez żółtego sera, tzn. położyć na chlebie z masłem kawałek liścia sałaty lub jarmużu i na tym umieścić plasterk lub cały kapelusz pieczarki. Przekłuć wykałaczką.

„KORECZKI” Z JAJKA I PIECZARKI

Ugotowane na twardo jajka obrać, pokrajać na ćwiartki, posolić i posypać pieprzem. Na każdą ćwiartkę położyć kroplę majonezu, a na niej — plasterk umytej i pokrajanej pieczarki. Przekłuć wykałaczką. Koreczki układać na liściach opłukanej sałaty lub jarmużu.



ZUPY

KAPUŚNIAK Z GRZYBKIEM NA ŻEBERKACH

50 dag kiszonej kapusty, 1 porcja włoszczyzny, 2 dag suszonych grzybów, 25 dag żeberk wieprzowych, 1 cebula, 1 1/2 łyżki tłuszczu, 1 1/2 łyżki mąki, sól, pieprz, kminek, listek laurowy, ziele angielskie

Wcześniej namoczyć wyflukane grzyby. Umyte żeberka zalać wodą i gotować. Namoczone grzyby i umytą, oczyszczoną włoszczyznę dodać do żeberk i razem ugotować. Kapustę zalać niewielką ilością wrzącej wody, ugotować bez przykrycia; w połowie gotowania dodać przyprawę. Umytą i posiekaną cebulę lekko zrumienić na rozgrzonym tłuszczu, zrobić zażmażkę z mąki, rozprowadzić wywarem z kapusty, dodać do ugotowanej kapusty, wymieszać. Odcedzić wywar z mięsa, kości oraz grzybów i dodać do kapusty. Mięso oddzielić od kości, rozdrobnić, włoszczyznę i grzyby pokrajać w paski i dodać z powrotem do kapuśniaku. Doprawić do smaku. Można podawać z ziemniakami posypanymi drobno posiekaną zieleniną.

KAPUŚNIAK ZASMAŻANY

25 dag kości wieprzowych, 2 dag grzybów suszonych lub 10 dag grzybów świeżych, 1 porcja włośzczyzny, 50 dag kiszonej kapusty, 2 małe cebule, szczypta kminku, 2 łyżki tłuszczu (olej, smalec), 2 łyżki mąki, sól, pieprz

Umyte kości, grzyby i włośzczyznę zalać gorącą wodą, ugotować, odcedzić. Grzyby i marchewkę pokrajać i dodać do wywaru. Kapustę odsączyć z kwasu, zalać niewielką ilością wody i ugotować razem z posiekaną jedną cebulą. Tłuszcz rozgrzać i podrumienić na nim drugą posiekaną cebulę, dodać mąkę i rozprowadzić zasmażkę wywarem. Zagotować i połączyć wywar z kapustą, grzybami, marchewką i kminkiem. Przyprawić kwasem z kapusty. Podawać z chlebem lub ziemniakami posypanymi zieleniną i ewentualnie okraszonymi smażoną słoniną.

ZUPA ZE ŚWIEŻYCH GRZYBÓW

1 porcja włośzczyzny, 50 dag świeżych grzybów (prawdziwki, maślaki, podgrzybki, koźlarze, podpieńki), 1 mała cebula, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, sól, pieprz, natka pietruszki

Ugotować wywar z włośzczyzny, odcedzić; włośzczyznę zużyć do sałatki jarzynowej. Umyte i oczyszczone grzyby pokrajać, zalać niewielką ilością wody, dodać oczyszczoną, opłukaną i pokrajaną cebulę, lekko posolić i ugotować pod przykryciem. Gdy grzyby są miękkie, połączyć je z wywarem, podprawić mąką rozmieszaną w śmietanie, zagotować i doprawić do smaku. Podawać zupę z ugotowanymi kluskami (łazankami, muszelkami

albo kolankami), ryżem, kaszą perłową na sypko albo ziemniakami posypanymi zielenią.

ZUPA Z SUSZONYCH GRZYBÓW ZE ŚMIETANĄ

3 dag suszu grzybowego, 1 porcja włośczonej, 1 mała cebula, 1/2 szklanki śmietany, 1 1/2 łyżki mąki, sól, pieprz

Oplukane i namoczone grzyby zalać wodą (ok. 2 l), dodać oczyszczoną włośczonej i ugotować. Grzyby i odcedzoną miękką włośczonej pokrajać w paski, wrzucić z powrotem do wywaru. Śmietanę rozmieszać z mąką, podprawić nią zupę i zagotować. Doprawić do smaku. Podawać z kaszą perłową na sypko, z grzankami lub kładzionymi kluskami.

Uwaga!

Suszone grzyby należy namoczyć kilka godzin wcześniej.

ZUPA GRZYBOWA ZASMAŻANA

3 dag suszu grzybowego, 1 porcja włośczonej, 4—5 ziaren pieprzu, 1 mała cebula, 1 1/2 łyżki tłuszczu, 1 1/2 łyżki mąki, sól

Ugotować wywar z włośczonej, oplukane i namoczone grzyby ugotować w wywarze, dodając pieprz. Odcedzić, grzyby pokrajać i wrzucić z powrotem do wywaru. Tłuszcz stopić, wymieszać z mąką, podrumienić, rozprowadzić niewielką ilością wody. Zasmażkę dodać do wywaru, zagotować, doprawić do smaku. Podawać zupę z kaszą perłową na sypko, makaronem lub naleśnikami krajany jak makaron.

ZUPA PIECZARKOWA I

25 dag pieczarek, 1 $\frac{1}{2}$ łyżki masła, 1 $\frac{1}{2}$ łyżki mąki, 1 cebula, ok. 1 l wywaru rosółowego (może być z kostki rosółowej), 1/3 szklanki śmietany, 1 łyżka soku cytrynowego lub szczypta kwasku cytrynowego, sól, pieprz, 4—6 łyżek ryżu ugotowanego na sypko lub grzanki z bułki, posiekana natka pietruszki

Pieczarki umyć, kilka najmniejszych odłożyć, resztę zetrzeć na tarce lub zemleć w maszynce. Umytą i oczyszczoną cebulę posiekać drobno, wymieszać z pieczarkami i mieszając poddusić na maśle. Dodać mąkę, zamieszać, dodać rosół, włożyć całe pieczarki, gotować co najmniej 15 min. Doprawić do smaku, na końcu dodać śmietanę. Do gotowej zupy włożyć zieleninę. Jeśli podaje się ją w filiżankach, dodać grzanki z bułki, jeśli na talerzach — podać z ryżem.

ZUPA PIECZARKOWA II

Torebka zupy pieczarkowej („błyskawicznej”), 20 dag świeżych pieczarek, 1 łyżka masła lub margaryny, kilka łyżek śmietany, sól, pieprz, zielenina

Umyte i posiekane pieczarki udusić na maśle. Koncentrat zupy pieczarkowej przygotować według przepisu na opakowaniu, gotować 10 min, dodać usmażone pieczarki oraz przyprawy, śmietanę i zieleninę. Zupę można podać z ziemniakami lub ugotować ziemniaki w zupie.

Uwaga!

Zupę można podprawić także surowymi żółtkami. Należy rozmącić je ze śmietaną, ostrożnie dodać do zupy i już nie gotować. Posypać zieleniną.

ZUPA ZIEMNIACZANA ZASMAŻANA

1 porcja włośczonej, 1 dag suszonych grzybów, 50 dag ziemniaków, 2 łyżki tłuszczu (smalec, margaryna, olej), 2 łyżki mąki, sól, zielenina, cebula

Umyte grzyby zalać wodą i gotować. Dodać umyte i oczyszczone warzywa. Ugotować i odcedzić. Do wywaru włożyć umyte, obrane i pokrajane ziemniaki, ugotować. Grzyby pokrajać, dodać z powrotem do zupy. Cebulę oczyścić, pokrajać i zrumienić na rozgrzanym tłuszczu. Wsypać mąkę i zrobić rumianą zasmażkę, którą rozprowadzić zupą. Wlać do garnka, zagotować. Można dodać pokrajaną włośczonej. Doprawić do smaku, posypać zielenią.

ZUPA ZIEMNIACZANA Z GRZYBAMI PO POZNAŃSKU

1 porcja włośczonej, 1 dag duszonych grzybów, ziele angielskie, liść laurowy, 35 dag ziemniaków, 2 łyżki tłuszczu (smalec), 1 mała cebula, 1 1/2 łyżki mąki, sól, ocet winny

Grzyby i warzywa opłukać, oczyścić i ugotować z przyprawami. Umyte i obrane ziemniaki pokrajać w kostkę. Odcedzić wywar, ugotować w nim ziemniaki. Cebulę oczyścić, opłukać, pokrajać, lekko zrumienić na tłuszczu. Dodać do niej mąkę, zrumienić, rozprowadzić wywarem i zagotować. Przyprawić do smaku octem. Dodać do zupy grzyby i część pokrajanych warzyw wyjętych z wywaru.

ZUPA ZIEMNIACZANA ZE ŚMIETANĄ

1 porcja włoścзыzny, 1 dag suszonych grzybów, 50 dag ziemniaków, ok. 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, sól, zielenina

Oplukane grzyby zalać wodą, gotować. Dodać umytą i oczyszczoną włoścзыznę, ugotować, odcedzić. Do wywaru wrzucić umyte, obrane i pokrajane ziemniaki, gotować pod przykryciem. Grzyby i włoścзыznę pokrajając, dodać do zupy. Podprawić śmietaną z mąką, zagotować, doprawić do smaku, posypać zieleniną.

ZUPA-KREM Z GRZYBÓW

25 dag świeżych grzybów, cebula, 2 kostki „Rosółu wołowego”, 3—4 łyżki śmietany, 2 łyżki masła, 1 1/2 łyżki mąki, 1 żółtko, sól, pieprz, sok lub kwas cytrynowy

Umyte i oczyszczone grzyby razem z cebulą zemiać w maszynce. Stopić masło, przesmażyć na nim grzyby, oprószyć mąką, wymieszać. Przygotować rosół z koncentratu, dodać grzyby, zagotować. Żółtko wymieszać ze śmietaną, zakwasić, ostrożnie wlać mieszając do zupy i już nie gotować. Doprawić zupę do smaku. Podawać z grzankami z bułki.

ZUPA WARZYWNO-GRZYBOWA Z MIĘSEM

1 l esencjonalnego rosółu, 1 porcja włoścзыzny, 25 dag chudej wieprzowiny, 1 jajko, 2 łyżki mąki, 1 łyżka tartej bułki, 10 dag świeżych borowików lub 1 dag suszonych, 10 dag makaronu (nitki), sól, pieprz

Oplukane mięso zemleć w maszynce i wymieszać z tartą bułką, rozmąconym jajkiem, solą i pieprzem. Uformować pulpety-kulki, obtoczyć je w mące i gotować w rosoli (ok. 20 min). Włoszczyznę umyć, oczyścić, pokrajać w kostkę i włożyć po 10 min do rosolu z pulpetami. Dodać także umyte, oczyszczone i pokrajane prawdziwki. Jeśli sfosuje się grzyby suszone, najpierw należy namoczyć je w wodzie. Po upływie ok. 15 min dodać makaron i razem ugotować do miękkości.

BARSZCZ CZERWONY Z GRZYBKIEM CZYSTY

2 suszone grzybki, 1 porcja włoszczyzny z kapustą, 25 dag wołowiny z kością, 50 dag buraków ćwikłowych, pieprz, sól, cukier, 3—4 łyżki rozpuszczonego kwasu cytrynowego lub octu winnego

Oplukane grzyby namoczyć kilka godzin wcześniej. Oplukaną włoszczyznę oczyścić, zalać wodą, dodać mięso i grzyby razem z wodą, w której się moczyły. Ugotować wywar. Umyte buraki obrać, pokrajać, zalać niewielką ilością gorącej wody i oddzielnie ugotować. Miękkie buraki zakwasić i dodać do wywaru mięsno-warzywnego. Doprawić gotową zupę do smaku solą, cukrem, pieprzem, dokładnie wymieszać i odcedzić. Podawać w filiżankach.

BARSZCZ WIGILIJNY Z GRZYBAMI

1 kg buraków ćwikłowych, 40 dag kwaśnych jabłek (może być kwaśny przecier jabłkowy), 2 cebule, 1/2 selera, 4—5 suszonych grzybów, 3—4 ząbki czosnku, ziele angielskie, listek laurowy, kilka ziaren jałowca, 2—3 goździki, pieprz, cukier, ewentualnie serwatka

Umyte buraki zalać wrzątkiem i ugotować. Oplukane i namoczone grzyby wstawić do gotowania w tej samej wodzie, w której się moczyły. Ugotować, odcedzić i pokrajać. Przesłodzone buraki obrać, utrzeć na tarce o dużych otworach i zalać odpowiednią ilością wrzącej wody. Zagotować. Dodać umyte, cienko obrane i utarte jabłka lub przecier, wlać wywar z grzybów, przyprawić i dodać rozrtałe ząbki czosnku. Można także wlać serwatkę od twarogu przygotowywanego domowym sposobem. Dokładnie wymieszać i odstawić na co najmniej 1½ godz. Przed podaniem podgrzać i przecedzić.

Uwaga!

Zupę przyrządza się dość długo, ale niektóre składniki można przygotować wcześniej, np. ugotować buraki i namoczyć grzyby.

ZUPA GRZYBOWA „SOLANKA” [ROSYJSKA]

25 dag solonych grzybów lub 3 dag suszonych borowików, 20 dag cebuli, 15 dag kiszonych ogórków, 10 dag parówek lub kielbasy serdelowej, 25 dag ziemniaków, 10 dag nerek (cielęcych, wieprzowych), 25 dag świeżych lub mrożonych pomidorów albo 10—12 dag przecieru pomidorowego, 2 łyżki oleju sojowego, 12 dag śmietany, sól, pieprz, ziele angielskie, listek laurowy, zielona natka pietruszki albo zielony koper

Solone grzyby wyplukane w kilkakrotnie zmienianej wodzie pokrajać w paski. Pomidory umyć, pokrajać, rozgotować pod przykryciem i przetrzeć. Umytą cebulę oczyścić, pokrajać i udusić z olejem, dodać pomidory oraz grzyby i dalej dusić. Umyte ziemniaki pokrajać i ugotować w lekko osolonej wodzie. Umyte nerki obgotować, odcedzić, pokrajać. Ogórki obrać, pokrajać w paski. Serdelki oczyścić z osłonki i pokrajać. Do miękkich ziemniaków dodać wszystkie składniki, gotować

jeszcze 10 min i podprawić śmietaną. Posypać zupę zieloną natką pietruszki lub koprem.

Uwaga!

Jeśli użyte będą suszone grzyby — należy je ugotować i dodać z wywarem do zupy.

ZUPA GRZYBOWA POSTNA

1 porcja włoścзыzny, 4—5 dag suszonych grzybów, 2¹/₂ łyżki masła lub masła roślinnego czy margaryny, 2 cebule, sól, pieprz, posiekana natka pietruszki, 1 łyżka mąki, 3/4 szklanki śmietany

Umyte grzyby namoczyć i ugotować w wodzie, w której się moczyły. Umytą i oczyszczoną włoścзыznę ugotować i odcedzić. Wywary z włoścзыzny i grzybów połączyć. Grzyby drobno posiekać, warzywa zetrzeć na tarce z dużymi otworami lub pokrajać w paski i włożyć z powrotem do zupy. Umytą i obraną cebulę posiekać i poddusić z tłuszczem. Dodać do zupy. Można zupę podprawić śmietaną z mąką, jeśli nie będzie podawana z kluskami. Posypać posiekaną natką pietruszki.





DRUGIE DANIA I DANIA KOLACYJNE

GRZYBY SMAZONE I

70—80 dag świeżych grzybów (prawdziwki, pieczarki, rydze), 10 dag tłuszczu, sól, pieprz

Większe grzyby umyć, oczyścić, pokrajać w plastry; mniejsze sztuki można smażyć w całości. Na patelni rozgrzać tłuszcz i smażyć grzyby rumieniąc z obu stron. Posolić, doprawić pieprzem. Podawać z ziemniakami albo układać na wydrążonych kawałkach bułki lub grzankach.

GRZYBY SMAZONE II

80—90 dag grzybów (kapeluszy), ok. 1/3 szklanki oleju (smalcu), 2 łyżki masła lub margaryny „Vita”, sól, pieprz

Umyte i odsączone kapelusze lekko posolić i doprawić

pieprzem. Tłuszcz rozgrzać na patelni i usmażyć kapelusze, aż będą lekko rumiane. Podawać na gorąco z pieczywem lub z gotowanymi ziemniakami posypanymi zieleniną.

Uwaga!

Do tej potrawy można dodać jeszcze kilka cebul i razem smażyć.

PIECZARKI Z RUSZTU*

12 dużych pieczarek, 12 dag masła, 1 łyżka oleju, 1 łyżka posiekanej naci pietruszki, sól, pieprz

Pieczarki obrać ze skórki, usunąć trzony, posypać solą i pieprzem, skropić olejem i piec na średnio rozgrzanym ruszcie. Ułożyć pieczarki na okrągłym półmisku i do każdego kapelusza włożyć grudkę masła wymieszanego z nacią pietruszki.

PIECZARKI SMAŻONE Z AROMATYCZNYMI ZIOŁAMI*

60 dag pieczarek, 4 łyżki oliwy lub oleju sojowego, 2 ząbki czosnku, 1 łyżka posiekanej naci pietruszki, po łyżeczce tymianku i estragonu, sól, pieprz

Pieczarki oczyścić, umyć i odsączyć. Włożyć na patelnię z rozgrzaną oliwą, dodać dokładnie rozarty z solą czosnek i smażyć do ładnego zarumienienia. Podawać posypane nacią pietruszki, estragonem i tymiankiem, doprawić solą i pieprzem.

* Według M. E. Halbański: *Domowa kuchnia francuska*

SMAŻONE KANIE (SOWY)

6—8 kapeluszy, 2 jajka, 1 łyżka mąki, sól, tłuszcz do smażenia

Kapelusze starannie opłukać i lekko posolić. Zanurzać w jajkach, następnie w mące i smażyć na rumiano z obu stron na rozgrzanym tłuszczu. Podawać z pieczywem lub jako samodzielne danie.

GRZYBY SMAŻONE OBTACZANE W MAŃCE

80—90 dag świeżych grzybów, 8—10 dag tłuszczu, 1 1/2 łyżki masła lub margaryny „Vita”, 4—5 łyżek mąki, sól, pieprz

Oczyszczone i umyte grzyby odsączyć, lekko posolić, posypać pieprzem i obtoczyć w mące. Rozgrzać tłuszcz, kłaść grzyby, usmażyć je na jasnozłoty kolor. Pod koniec smażenia dodać „wiórki” surowego masła. Podawać z białym pieczywem.

GRZYBY SMAŻONE W CIEŚCIE

80—90 dag świeżych grzybów (prawdziwki, koźlarze, podgrzybki, maślaki), 1/3 szklanki mleka, 1 jajko, 3—4 łyżki mąki, kilka łyżek wody (w miarę potrzeby), 1/3 szklanki oliwy, oleju słonecznikowego lub sojowego

Umyte, oczyszczone i opłukane grzyby osączyć. Mniejsze kapelusze odciąć od trzonów, większe pokrajać na cząstki. Trzony przeznaczyć do suszenia lub ugotować z nich wywar na sos. Przygotować ciasto z mleka roz-

trzebanego z mąką, jajkiem, solą i taką ilością wody, żeby nie było zbyt gęste. Rozgrzać tłuszcz na patelni i kłaść na nim kapelusze zanurzone w cieście. Smażyć na jasnożółty kolor. Po zdjęciu z patelni na każdy usmażony grzyb położyć wiórek masła. Podawać z białym pieczywem.

KOTLECIKI Z GRZYBÓW

50 dag świeżych grzybów (kurki, opieńki), 10 dag tłuszczu, 1 duża cebula, 1 czerstwa bułka, 1 jajko, sól, pieprz, tarta bułka

Grzyby oczyścić, optukać, pokrajać i razem z oczyszczoną i pokrajaną cebulą dusić z łyżką tłuszczu. Jeżeli powstanie sos, odsączyć go i użyć razem z mlekiem lub wodą do namoczenia bułki. Udużone grzyby i odcisniętą bułkę zemleć w maszynce. Dodać jajko, sól, pieprz, wsypać ewentualnie trochę tartej bułki i razem dokładnie wymieszać. Formować nieduże, okrągłe kotlety, obtaczać w tartej bułce i smażyć na rozgrzanym tłuszczu na rumiano z obu stron. Podać z surówką z kiszzonego ogórka, w sosie pomidorowym albo koperkowym (śmietanowym).

KOTLECIKI Z GRZYBÓW I KAPUSTY WŁOSKIEJ

25 dag grzybów, 1 kg kapusty włoskiej, mała czerstwa bułka, mleko, 2 jajka, sól, pieprz, bułka tarta, olej do smażenia, sól, pieprz

Kapustę optukać, włożyć do wrzącej, osolonej wody i ugotować pod początkowo uchyloną pokrywką. Oczyszczone, optukane i pokrajane grzyby obgotować,

odcedzić, zalać małą ilością wody, posolić i poddusić, a następnie wyjąć z wywaru. Bułkę namoczyć w mleku. Osączoną kapustę, miękkie grzyby i namoczoną bułkę skrócić w maszynce. Dodać jajka, posolić, posypać pieprzem, wyrobić masę i formować kotleciki. Obtaczać je w tartej bułce i smażyć na rozgrzanym tłuszczu na rumiano. Wywaru z grzybów użyć do przygotowania sosu grzybowego, z którym podaje się kotleciki.

PLACKI KARTOFLANE Z GRZYBAMI

50 dag ziemniaków, 25 dag grzybów, sól, 1—2 łyżki mąki, olej do smażenia

Surowe ziemniaki umyć, obrać i utrzeć. Oczyszczone grzyby drobno pokrajać, mieszać razem z masą ziemniaczaną i odrobiną soli. Masę nabierać łyżką, formując placki i smażyć z obu stron na gorącym tłuszczu, aż będą złotobrązowe.

GRZYBY DUSZONE

80 dag grzybów (maślaki, prawdziwki, osaki i inne), 2 cebule, 1 łyżka tłuszczu, 3/4 szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, sól, pieprz

Oczyszczone grzyby starannie wypłukać i pokrajać. Umytą, obraną i opłukaną cebulę drobno pokrajać i wymieszać razem z grzybami. Dolać łyżkę wody i udusić pod przykryciem. Lekko posolić, dodać tłuszcz, pieprz oraz śmietaną wymieszaną z mąką. Zagotować. Podawać z ziemniakami, kaszą, makaronem lub piecywem.

SZNYCLE Z PIECZAREK

50 dag pieczarek (kapelusze), 1—2 jajka, mielony pieprz, sól, bułka tarta, 1 1/2 łyżki oleju lub 2—3 łyżki masła roślinnego

Oplukane i osączone pieczarki oczyścić. Rozmącić jajka, osolić i posypać pieprzem. Kapelusze maczać w masie jajecznej, obtaczać w mące, a następnie smażyć na rozgrzonym tłuszczu z obu stron na rumiano.

KALAFIOR Z SOSEM I PIECZARKAMI

2—3 większe kalafiorzy, 2 łyżki masła, 1 łyżka mąki, 1/2 szklanki rosółu lub bulionu z kostki przyprawowej, 1 szklanka śmietany, 10 dag pieczarek, posiekana natka pietruszki lub koper, sól, cukier, ocet lub rozpuszczony kwas cytrynowy

Oplukany kalafior podzielić na duże „róże” i zanurzyć na kilka minut w zimnej, lekko zakwaszonej wodzie (zabieg ten ma na celu usunięcie ukrytych liszek). Zagotować tyle wody osolonej i lekko ocukrzanej, aby kalafior był całkowicie zanurzony. Gotować go pod niezbyt szczelnym przykryciem. Gdy będzie miękki, odcedzić. Przygotować sos: 1 łyżkę masła rozetrzeć z mąką i na patelni rozmieszać z bulionem, podgrzewać nie rumieniając, posolić, dodać ostrożnie śmietanę i posypać posiekaną zieleniną. Oplukane pieczarki oczyścić, pokrajać i poddusić na pozostałym maśle. Posolić. Odcedzony kalafior posypać pieczarkami oraz zieleniną i polać sosem.

Uwaga!

Tak przyrządzony kalafior można zapiec w żaroodpor-

nym naczyniu aż do lekkiego zrumienienia, ale wtedy nie należy dodawać do sosu zieleniny. Posiekaną natką pietruszki lub kopru posypać gotową zapiekankę, po wyjęciu z piekarnika lub proziza.

GRZYBY Z JARZYNAMI

50 dag grzybów, 8 dag słoniny, 1 cebula, 25 dag marchewki, 15 dag zielonego groszku, 50 dag ziemniaków, 1 szklanka rosółu lub wody, 1 łyżka przecieru pomidorowego, sól, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki

Cebulę umyć, oczyścić, pokrajać i przesmażyć na pokrajanej w kostkę słoninie. Marchew i ziemniaki umyć, obrać, pokroić drobno i dodać do cebuli. Wlać przecier pomidorowy rozprowadzony rosółem. Zagotować, przykryć garnek i postawić na małym płomieniu. Po pewnym czasie dodać oczyszczone i umyte grzyby pokrajane w plastry i razem dusić jeszcze ok. 25 min. Odstawić, posypać zieloną nacią pietruszki.

GRZYBY Z ZIEMNIAKAMI

50 dag grzybów, 1¹/₂ łyżki margaryny lub masła roślinnego, 5 dag słoniny, 2 małe cebule, 50 dag ugotowanych ziemniaków, sól, kminek

Oczyszczone i umyte grzyby pokrajać i udusić z margaryną pod przykryciem aż powstanie sos. Słoninę pokrajać, stopić i usmażyć z cebulą i kminkiem. Dodać pokrajane ziemniaki i zrumienić. Dodać grzyby, doprawić solą i jeszcze raz podsmażyć. Podawać z jesienną zieloną sałatą.

DUSZONE PRAWDZIWKI Z WINEM

50 dag prawdziwków (podgrzybków), 3 cebule, 25 dag kiełbasy szynkowej, 1/2 szklanki gęstego przecieru pomidorowego albo 2 łyżki koncentratu, rozcieńczonego przegotowaną wodą do objętości 1/3 szklanki, 2/3 szklanki białego wina, duży pęczek natki pietruszki, 4—5 łyżek oliwy lub oleju sojowego, 2 ząbki czosnku, sól, pieprz

Z oczyszczonych grzybów odciąć kapelusze (trzony usunąć do późniejszego wykorzystania), większe sztuki pokrajać na duże części. Obsmażyć krótko na rozgrzanym oleju, wyjąć i przełożyć do naczynia z pokrywką. Na pozostałym tłuszczu obsmażyć umytą, oczyszczoną i pokrajaną cebulę oraz wędlinę, też pokrajaną w kostkę. Przełożyć do grzybów i dodać przecier pomidorowy, wino, posiekany czosnek i opłukany, osączony pęczek zielonej natki pietruszki (związany nitką). Przykryć i dusić na bardzo małym płomieniu ok. 2 godz. Jeśli potrawa stanie się zbyt gęsta, można dodać 2—3 łyżki przecieru pomidorowego lub przegotowanej wody. Przed podaniem wyjąć pęczek naci. Podawać w porcelanowych lub kamionkowych miseczkach razem z białym pieczywem.

DUSZONA PAPRYKA Z GRZYBAMI

5—6 strąków papryki, 25 dag fasolki szparagowej, 25 dag zielonego groszku odcedzonego z zalewy, 15 dag świeżych grzybów (pieczarek), 2 łyżki oliwy lub oleju, 1 1/2 łyżki masła lub magaryny „Vita”, 2 cebule, 1 ząbek czosnku, 20 dag pomidorów, sól, pieprz

Paprykę zanurzyć we wrzącej wodzie, odcedzić, zdjąć skórkę, usunąć pestki i pokrajać w paski. Fasolkę umyć, oczyścić, ugotować i pokrajać na kawałki. Umyte pie-

czarki oczyścić, opłukać, osączyć i pokrajać. Cebulę umyć, oczyścić i pokrajać. Rozgrzać olej i udusić lekko posolone pieczarki z cebulą. Groszek, paprykę, fasolkę i grzyby przełożyć do rondla, dodać masło, przyprawić solą i pieprzem. Pomidory umyć i pokrajać w kawałki. Ząbek czosnku drobno posiekać. Dodać pomidory i czosnek do potrawy i dusić aż do odpowiedniej gęstości. Podawać z pieczywem.

KURKI DUSZONE Z POMIDORAMI

25 dag kurek, 25 dag pomidorów, 2 małe cebule, 2 łyżki masła roślinnego, 2 łyżki kwaśnej śmietany, żółtko, sól, pieprz, papryka, posiekana natka pietruszki

Grzyby dokładnie umyć, oczyścić, pokrajać. Cebulę umyć, oczyścić, pokrajać. Pomidory sparzyć we wrzącej wodzie, zdjąć skórkę, pokrajać. Stopić masło i zrumienić cebulę, dodać kurki i pomidory. Dusić pod przykryciem 30 min, dodać śmietanę rozmąconą z żółtkiem, ostrożnie wymieszać (nie gotować). Doprawić solą i pieprzem, posypać zielenią.

KURKI PO SABAUDZKU*

1 kg kurek, 15 dag wędzonego boczku, 5 dag smalcu, 2 cebule, 1 łyżka masła, 3/4 szklanki śmietanki, 15 dag twardego sera, 2 łyżki posiekanej naci pietruszki, sól, pieprz

Grzyby oczyścić, opłukać pod bieżącą wodą (nie moczyc), osuszyć, przekrajać każdy na pół. W rondlu

* Według M. E. Halbański: *Domowa kuchnia francuska*

przesmażyć na smalcu pokrajany w dużą kostkę boczek, dodać grzyby i smażyć 10 min. Obraną cebulę drobno pokrajać, połączyć z grzybami i dusić na małym ogniu pod przykryciem 15 min, dodając nać pietruszki. W małym rondelku rozgrzać masło, dodać utarty ser i śmietankę oraz — mieszając — tak długo trzymać na ogniu, aż powstanie gęsty sos. Zalać nim grzyby i podawać potrawę bardzo gorącą z ziemniakami purée.

KURKI PO PROWANSALSKU*

1 kg kurek, 1 łyżka pasty pomidorowej, 3 łyżki oliwy lub oleju sojowego, 3 ząbki czosnku, 1 łyżka posiekanej naci pietruszki, sól

Oczyszczone grzyby dokładnie umyć i odsączyć. Włożyć do rondla z rozgrzaną oliwą i smażyć ok. 30 min bez przykrycia, dodając soli i pieprzu. Dodać pastę pomidorową wymieszaną z rozartym czosnkiem i dusić pod przykryciem na małym ogniu do miękkości. Przed podaniem posypać nacią pietruszki. Podawać z ziemniakami lub chlebem.

KURKI PO GOSPODARSKU*

80 dag kurek, 15 dag wędzonej słoniny lub boczku, 1 duża cebula, 2 łyżki masła lub margaryny, 1 łyżka mąki, 50 g białego wina, 2 łyżki śmietanki kremowej, 1 łyżka posiekanej naci pietruszki, sól, pieprz

Grzyby oczyścić, umyć i osączyć. W rondlu zrumienić na tłuszczu obraną i drobno pokrajaną cebulę oraz po-

* Według M. E. Halbański: *Domowa kuchnia francuska*

krajaną w kostkę słoninę lub boczek, dodać grzyby. Oprószyć mąką, a po chwili podać winem i dusić ok. 90 min pod przykryciem na małym ogniu, podlewając w miarę potrzeby niewielką ilością wody. Po zdjęciu z ognia podprawić śmietanką i posypać nacią pietruszki. Podawać jako samodzielne danie z pieczywem lub ziemniakami purée.

BOROWIKI W ŚMIETANCE*

1 kg świeżych borowików, 8 dag masła, 1/2 szklanki śmietanki kremowej, 1/2 szklanki białego wina, 1 płaska łyżka mąki, 1 łyżeczka posiekanej naci pietruszki, sól, pieprz

Oczyszczone i starannie umyte grzyby pokrajać, włożyć do garnka z wrzącą wodą i chwilę gotować. Wyjąć łyżką cedzakową i dokładnie odsączyć. W rondlu rozgrzać masło, wrzucić odsączone grzyby i dusić pod przykryciem 15 min. Śmietankę wymieszać z mąką, wlać do rondla z grzybami, przyprawić solą i pieprzem. Przed podaniem posypać nacią pietruszki.

Uwaga!

Tak samo można również przyrządzać maślaki i pieczarki.

BOROWIKI PO PROWANSALSKU*

80 dag świeżych borowików (mogą być maślaki), 3 łyżki oliwy, 1 łyżka mąki, 3 ząbki czosnku, 50 g białego wytrawnego wina, 1 łyżka posiekanej naci pietruszki, sól, pieprz

Oczyszczone grzyby wymyć, odsączyć, pokrajać w paski,

* Według M. E. Halbański: *Domowa kuchnia francuska*

włożyć do rondla, przyprawić solą i pieprzem, dusić pod przykryciem we własnym sosie. Gdy będą miękkie, odkryć i odparować płyn. Oprószyć mąką, dodać oliwę i rozarty czosnek, wymieszać i jeszcze chwilę podusić, podlewać winem. Tuż przed podaniem posypać nacią pietruszki. Podawać jako gorącą przystawkę z pieczywem lub jako samodzielne danie, z ziemniakami purée.

GRZYBY PIKANTNE

75 dag grzybów, 2 łyżki tłuszczu, 1 łyżka mąki, 1 cebula, 1 szklanka rosółu, 1 łyżka śmietany, ocet winny, sól, pieprz, estragon

Grzyby umyć, oczyścić, pokrajać w plasterki i udusić w rondlu pod przykryciem. Pokrajaną w kostkę cebulę lekko podsmażyć na tłuszczu, dodać mąkę, zasmażyć, rozprowadzić rosółem. Wymieszać z grzybami. Dodać śmietanę, przyprawić octem, solą, pieprzem, szczyptą cukru i estragonem. Zagotować. Podawać z pieczywem.

GULASZ Z GRZYBÓW

75 dag grzybów (świeżych, solonych lub pasteryzowanych), 1 cebula, 10 dag wędzonego boczku, 10 dag kiełbasy, 1 łyżka mąki, sól, pieprz

Przygotowane grzyby pokrajać w plasterki. Pokrajać boczek i usmażyć z posiekaną cebulą i pokrajaną kiełbasą. Dodać grzyby i razem podusić. Oprószyć mąką, zamieszać i dalej dusić. Dodać wody, jeśli gulasz jest zbyt gęsty, można także włożyć pokrajane pomidory. Podawać z ziemniakami lub z kaszą albo makaronem.

KISZONE GRZYBY DUSZONE Z JARZYNAMI

40 dag kiszonych grzybów, 2 cebule, 15 dag marchewki, 10 dag pietruszki, 5—6 dag przecieru pomidorowego lub łyżeczka koncentratu, 1 łyżka śmietany, pieprz, sól, 1 łyżka masła lub margaryny

Oplukane grzyby zalać zimną wodą i wymoczyć. Warzywa umyć, oczyścić, utrzeć na tarce i dusić z łyżką masła i 2 łyżkami wody. Dodać posiekane grzyby. Dalej dusić, a gdy będą gotowe, przyprawić przecierem, solą, pieprzem i śmietaną. Razem dusić co najmniej przez 15 min. Podawać z pieczywem lub ryżem na sypko.

ZAPIEKANKA ZE ŚWIEŻYCH GRZYBÓW

60—70 dag grzybów, 3 małe cebule, 2 łyżki tłuszczu, 3/4 szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, 5—6 dag żółtego sera, sól, pieprz, tarta bułka i tłuszcz do formy

Przebrane i oczyszczone grzyby opłukać, większe sztuki pokrajać na plastry, mniejsze pozostawić tylko ze skróconymi trzonami. Cebulę umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać i razem z grzybami i tłuszczem udusić. Posolić, dodać pieprz, wymieszać i przelać do żaroodpornego naczynia wysmarowanego tłuszczem i wysypanego bułką. Śmietaną starannie rozmieszać z mąką, lekko posolić i zalać nią grzyby. Wierzch posypać startym serem. Można na wierzchu poukładać plasterki topionego sera (ostrzejszego). Wstawić do zapieczenia. Wyjąć, gdy ser stopi się i lekko zrumieni. Można podawać z ryżem na sypko i z zieloną sałatą.

ZAPIEKANKA Z PIECZAREK I MAKARONU

10—15 dag pieczarek, 1 cebula, 30—35 dag makaronu, 10 dag kiełbasy, 2 łyżki masła roślinnego lub margaryny, 2 jajka, 1 szklanka mleka, sól, pieprz, zielona natka pietruszki, tłuszcz do wysmarowania naczynia

Ugotować makaron według przepisu na opakowaniu. Pieczarki i cebulę umyć, oczyścić, opłukać i pokrajać. Kiełbasę pokrajać w kostkę. Zrumienić na tłuszczu kiełbasę, cebulę i pieczarki, doprawić do smaku solą i pieprzem. Rozmącić jajka z mlekiem, posolić. Przygotować naczynie do zapiekania. Ułożyć w nim połowę makaronu, połączyć połową mieszaniny jajek z mlekiem, ułożyć pieczarki z cebulą i kiełbasą. Przykryć drugą połową makaronu, połączyć resztą rozmąconych jajek, posypać żółtym serem. Zapiec na złoty kolor. Podawać z rozcieńczonym sokiem pomidorowym.

ZAPIEKANKA Z GRZYBÓW I MAKARONU I

4 dag suszonych grzybów, 25 dag makaronu (krajanka, rurki, kolanka), 2 małe cebule, 1 łyżka oleju sojowego lub słonecznikowego, 1 łyżka mąki, 1/2 szklanki śmietany, 2 jajka, sól, pieprz, 1 szklanka wywaru z grzybów, tarta bułka i tłuszcz do wysmarowania naczynia

Opłukane grzyby namoczyć w niewielkiej ilości wody i ugotować razem z kawałkiem cebuli. Odcedzić i pokrajać. Pozostałą cebulę oczyścić, opłukać, pokrajać i zrumienić na tłuszczu. Wsypać mąkę, lekko podsmażyć, rozprowadzić wywarem z grzybów i śmietaną, zagotować, doprawić do smaku. Jajka rozmącić, dodać do sosu, wymieszać. Ugotować kluski, odcedzić i połączyć z grzybami i sosem. Przełożyć do przygotowanego naczynia

żaroodpornego, napętniając je do 3/4 wysokości. Posypać tartym żółtym serem i zapiec. Podawać z surówką.

ZAPIEKANKA Z GRZYBÓW I MAKARONU II

50 dag świeżych grzybów, 25 dag makaronu (krajanka, rurki, muszelki, kolanka), 1 łyżka tłuszczu, 1 duża cebula, 1 łyżka mąki, 2/3 szklanki śmietany, sól, pieprz, 3—4 dag startego żółtego sera, bułka tarta i tłuszcz do wysmarowania naczynia

Umyte i oczyszczone grzyby opłukać i pokrajać. Umytą i oczyszczoną cebulę opłukać, pokrajać i podsmażyć na rozgrzanym tłuszczu. Dodać grzyby i razem udusić do miękkości. Mąkę wymieszać ze śmietaną, wlać do grzybów, przyprawić solą i pieprzem do smaku. Ugotować makaron w dużej ilości osolonej wody. Odcedzić i wymieszać z grzybami. Przełożyć wszystko do naczynia żaroodpornego, posypać tartym serem i zapiec na jasnożółty kolor. Podawać z sałatką pomidorową.

ZAPIEKANKA Z GRZYBÓW I KASZY I

1¹/₂ szklanki kaszy jęczmiennej perłowej lub gryczanej (palonej), 2—3 łyżki tłuszczu (margaryny, smalcu, oleju), 25 dag świeżych grzybów, 1 duża cebula, 1 jajko, 2/3 szklanki śmietany, 5—6 dag tartego sera, sól, pieprz, tłuszcz do wysmarowania naczynia

Umyte i oczyszczone grzyby opłukać, pokrajać (większe sztuki na kawałki, u mniejszych tylko skrócić trzony). Umytą, oczyszczoną cebulę pokrajać i poddusić na połowie tłuszczu. Dodać grzyby, 2—3 łyżki wody i dusić pod przykryciem. Gdy grzyby będą miękkie, doprawić je solą i pieprzem. W tym czasie ugotować kaszę na

sypko. Przebrać ją, odmierzyć naczyniem i wyflukać na sitku. Odmierzyć półtora raza więcej wody niż stanowiła objętość kaszy, zagotować, osolić, dodać resztę tłuszczu i ugotować, stawiając na podkładce. Można również garnek z kaszą wstawić na kilka minut do gorącego piekarnika. Żaroodporne naczynie wysmarować cienko tłuszczem. Rozmącone jajko wymieszać ze śmietaną i odrobiną soli. Sypką kaszę podzielić na dwie części. Połowę ułożyć na dnie naczynia, przykryć warstwą grzybów i następnie — pozostałą kaszą. Połać śmietaną, posypać startym serem i wstawić do piekarnika. Zapiekać do chwili, aż na powierzchni utworzy się złota, zapieczona warstwa. Podawać z zieloną sałatą lub z inną surówką.

ZAPIEKANKA Z GRZYBÓW I KASZY II

Ok. 1 szklanki perłowej kaszy jęczmiennej, 3 dag suszonych grzybów, 15 dag selera, 15 dag cebuli, 5 dag smalcu, 1 jajko, sól, pieprz, tłuszcz i tarta bułka do przygotowania naczynia, 2 szklanki sosu grzybowego, zielona natka pietruszki

Opłukane grzyby namoczyć w letniej wodzie, ugotować z 1 cebulą, odcedzić i pokrajać. Umyty seler obrać i zetrzeć na tarce o dużych otworach. Zagotować $2\frac{1}{2}$ szklanki osolonej wody. Kaszę przebrać i opłukać. Do wody włożyć kaszę, seler i połowę tłuszczu. Ugotować na sypko, podkładając pod dno garnka płytke zabezpieczającą lub wstawić garnek do gorącego piekarnika, aby się kasza uprzyżyła. Pozostałą cebulę pokrajać i udusić na tłuszczu do jasnożółtego koloru. Rozmącone jajko lekko osolić i rozmieszać z cebulą i grzybami, a następnie z kaszą. Przyprawić całość do smaku i ułożyć w przygotowanym naczyniu żaroodpornym.

Zapiec. Z wywaru grzybowego przygotować sos, który podać do zapiekanki.

ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I GRZYBÓW I

1—1,3 kg ziemniaków, 25 dag świeżych lub 4—5 dag suszonych grzybów, 2 jajka, 20 dag kielbasy wędzonej, 2—3 cebule, 2 łyżki tłuszczu, sól, pieprz, 4 dag utartego żółtego sera ostrego, tłuszcz i bułka tarta do przygotowania naczynia, wywar z grzybów lub 3/4 szklanki rosółu z kostki rosółowej (koncentratu), 1/2 łyżki mąki

Umyte ziemniaki ugotować w łupinach, ostudzić, obrać i pokrajać w grube plastry. Grzyby opłukać, oczyścić, ugotować (kurki i suszone), odcedzić i pokrajać. Świeże grzyby oczyścić, pokrajać i podduścić razem z połową tłuszczu. Jajka rozmącić. Kielbasę pokrajać w plastry i na rozgrzanym tłuszczu zrumienić razem z pokrajaną cebulą. Dodać jajka, lekko przysmażyć i doprawić. Do przygotowanego naczynia włożyć połowę pokrajanych ziemniaków, lekko posolić i posypać pieprzem. Na ziemniakach rozłożyć grzyby i „jajecznice” z kielbasą. Przykryć resztą ziemniaków i polać rosółem lub wywarem wymieszanym z mąką. Wierzch posypać żółtym utartym serem i zapiec. Podawać z surówką warzywną.

ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I GRZYBÓW II

1—1,3 kg ziemniaków, 25 dag świeżych lub 4—5 dag suszonych grzybów, 3—4 jajka, 2 łyżki tłuszczu, 2 cebule, 3/4 szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, 3—4 łyżki przecieru pomidorowego, sól, pieprz, cukier, 1 łyżka posiekanej natki pietruszki, tłuszcz i bułka tarta do przygotowania naczynia

Umyte ziemniaki ugotować w łupinach, przestudzić, obrać i pokrajać w grube plastry. Suszone grzyby optukać, namoczyć, ugotować, odcedzić i pokrajać. Świeże grzyby umyć, oczyścić, optukać, pokrajać i ugotować (w przypadku kurek) lub poddusić razem z pokrajaną cebulą. Osolić, doprawić pieprzem. Jajka ugotować na twardo, obrać, pokrajać w plastry. Śmietanę wymieszać z mąką i przecierem pomidorowym, osolić, lekko ocukrzyć, dodać wywar z grzybów (jeśli były gotowane). Jeśli brak wywaru, można w małej ilości wody rozmieszać kostkę koncentratu „rosół wołowy” lub „rosół z kury”. Do przygotowanego naczynia żaroodpornego włożyć połowę ziemniaków, lekko posypać pieprzem i solą. Położyć warstwę grzybów i pokrajanych jajek, a na wierzch dać resztę ziemniaków. Połączyć doprawioną śmietaną i zapiec. Wierzch posypać posiekaną zieloną natką pietruszki. Podawać z sałatką pomidorową lub inną surówką z warzyw.

NADZIEWANE PIECZARKI ZAPIEKANE I

15—16 sztuk pieczarek lub grzybów o dosyć płaskich kapeluszach, 10 dag masła roślinnego lub margaryny, 1 jajko, 1 cebula, 3—4 łyżki tartej bułki, 5 dag żółtego utartego sera, sól, pieprz, 2 łyżki masła, posiekana zielona natka pietruszki

Umyte pieczarki oczyścić i oddzielić kapelusze od trzonów. Ostrożnie wydrążyć łyżeczką środki kapeluszy. Odcięte trzony i wydrążone kawałki kapeluszy bardzo drobno posiekać (można zemleć) i razem z umytą, oczyszczoną i pokrajaną cebulą udusić na margarynie. Jajko rozdzielić: żółtko wymieszać z masłem, z białka ubić pianę. Uduzione grzyby wymieszać z żółtkiem, 2 łyżkami utartej bułki, posiekaną natką pietruszki, solą, pieprzem i pianą. Masą napełnić wydrążone kapelusze

i posypać tartą bułką zmieszaną z utartym żółtym serem. Na każdym kapeluszu położyć odrobinę masła. Ułożyć je w żaroodpornym naczyniu i zapiekać 20 min.

NADZIEWANE PIECZARKI ZAPIEKANE II

50 dag średniej wielkości pieczarek, 2 łyżki margaryny lub masła, 2 małe cebule, 1 jajko, 5 dag gotowanego mięsa lub okrawków wędliny, sól, pieprz, zielona natka pietruszki, tarta bułka

Oczyszczone pieczarki opłukać i odkrajać kapelusze od trzonów. Trzony drobno posiekać i udusić razem z cebulą na złoty kolor z połową tłuszczu. Dodać rozmącone jajko i wymieszać razem z posiekanym mięsem lub wędliną. Przyprawić solą, pieprzem i posiekaną zieleniną. Masą wypełnić kapelusze pieczarek, posypać po wierzchu tartą bułką i tartym serem, położyć po wiórku masła i układać na blasze. Zapiec i podawać na gorąco.

NADZIEWANE PIECZARKI NA GRZANKACH Z BUŁKI

Składniki — jak w poprzednim przepisie; dodatkowo — po 5—6 krążków wąskiej barowej bułki na 1 osobę, 1 1/2 łyżki masła lub margaryny do posmarowania plasterków bułki, 10 dag tartego żółtego sera

Pieczarki przyrządzić jak w poprzednim przepisie i umieścić na lekko wydrążonych kromkach bułki, które należy posmarować masłem, posypać tartym serem i zapiec. Po zapieczeniu pieczarki powinny być osadzone w stopio-

nym i lekko zrumienionym serze. Grzanki mogą stanowić oddzielne danie lub można je podawać z czystym czerwonym barszczem albo bulionem w filiżankach.

POMIDORY (KABACZKI, CUKINIA, CEBULA, PAPRYKA) NADZIEWANE RYŻEM Z GRZYBAMI I

1 kg pomidorów (10 szt. średniej wielkości), 10 dag suszonych grzybów lub 15 dag zawekowanych duszonych, 15 dag ryżu, 1 łyżka margaryny lub masła, 1 cebula, sól, pieprz, zielona natka pietruszki;

Polewa: 1 $\frac{1}{2}$ łyżki masła, 1 $\frac{1}{2}$ łyżki mąki, 2/3 szklanki śmietany, wywar z grzybów, żółtka, sól, cukier

Grzyby opłukać, namoczyć, ugotować w wodzie, w której się moczyły, odcedzić. Ryż przebrać, opłukać, zalać dużą ilością wrzącej wody, ugotować do miękkości, odcedzić i przelać zimną wodą. Z pomidorów ściąć „czapeczki”, wydrążyć, miąższ użyć do sosu — polewy. Cebulę opłukać, oczyścić, pokrajać i zrumienić z tłuszczem. Dodać posiekane grzyby, ryż, przyprawy i wymieszać. Napełnić wydrążone pomidory i ustawić je na dnie żaroodpornego naczynia lub rondla ustawionego na ochronnej płytce. Wlać 2—3 łyżki wody i wstawić do piekarnika lub podgrzewać na płytce w rondlu z pokrywką. Gdy pomidory lekko zmiękną, zalać je polewą i zapiec lub podgrzać w rondlu, ale bez pokrywki. Posypać posiekaną nacią pietruszki. Przygotowując polewę, zrobić białą zasmażkę z mąki i masła. Rozprowadzić ją śmietaną wymieszaną z wywarem z grzybów i miąższem pomidorów. Ostrożnie mieszając podgrzać. Zalewa powinna być dosyć gęsta. Doprawić solą i cukrem, wlać żółtka i starannie wymieszać.

POMIDORY (KABACZKI, CUKINIA, CEBULA, PAPRYKA) NADZIEWANE RYZEM Z GRZYBAMI II

1 kg jędrnych pomidorów, 25 dag świeżych grzybów, 10 dag ryżu, 10 dag marchwi, 5 dag selera, 10 dag cebuli, 1 jajko, 1 łyżka tłuszczu do ugotowania ryżu, 2 łyżki — do okraszenia;

Polewa: 3/4 szklanki śmietany, 1 1/2 łyżki mąki, cukier, pieprz, zielenina

Z umytych pomidorów ściąć „czapeczki” i wydrążyć miąższ, który należy przeznaczyć do nadzienia. Oczyszczone i umyte grzyby pokrajać, ugotować i odcedzić. Ryż przebrać, wyflukać i zalać gorącą wodą w ilości 1 1/2 raza więcej niż wynosi objętość surowego ryżu, dodać tłuszcz i ugotować, podkładając płytkę ochronną pod rondel. Warzywa umyć, oczyścić, opłukać i rozdrobnić, a następnie udusić z małą ilością wody i tłuszczu. Wszystkie składniki połączyć, wlać jajko, przyprawić, wymieszać, można dodać miąższ z wydrążonych pomidorów. Farszem napętnić pomidory, ustawić je w ogniotrwałym naczyniu, dodać odrobinę wody, zapiec. Z mąki, śmietany oraz soli przygotować polewę, połać pomidory i ponownie wstawić do piekarnika. Powierzchnię gotowej potrawy posypać zieloną natką pietruszki.

KABACZKI LUB CUKINIA FASZEROWANE GRZYBAMI

5 kabaczków lub cukini średniej wielkości, 2 duże cebule, 10 dag pieczarek, 2 łyżki masła lub margaryny, sól, pieprz, czerwona papryka, tymianek, 10—12 łyżek sosu pomidorowego, posiekana natka pietruszki

Umyte kabaczkę przekrajać wzdłuż i wydrążyć miąższ z pestkami. Miąższ posiekać i połączyć z drobno posiekaną cebulą oraz umyętymi i także posiekаныmi pieczarkami. Podsmażyc masę na tłuszczu i przyprawić solą, pieprzem, papryką, tymiankiem i posiekaną natką pietruszki. Nadzieniem wypełnić połówki kabaczków i ułożyć je w żaroodpornym naczyniu. Połać sosem pomidorowym i zapiekać ok. 20 min lub dusić pod przykryciem, podkładając pod dno rondla płytkę zabezpieczającą. Gotową potrawę posypać posiekaną natką pietruszki.

RYŻ Z PIECZARKAMI ZAPIEKANY POD BESZAMELEM

35 dag pieczarek, 30 dag ryżu, 2 1/2 łyżki masła lub margaryny, 1 1/2 łyżki mąki, 2 łyżki słodkiej śmietanki;

Sos: 1 jajko, 3/4 szklanki mleka, sól, cukier, sok z cytryny lub ocet winny rozcieńczony do smaku, 2 dag żółtego utartego sera, tłuszcz i bułka tarta do przygotowania naczynia

Umyte pieczarki oczyścić, opłukać, pokrajać i obrumienić na części tłuszczu. Ugotowany na sypko ryż wymieszać z pieczarkami i dodać śmietanę. Przyprawić solą, pieprzem i posiekany koperkiem. Przygotować sos. Z pozostałego tłuszczu i mąki zrobić białą zasmażkę, rozprowadzić ją mlekiem, zagotować, doprawić solą i sokiem z cytryny lub innym naturalnym kwasem. Rozmącić jajko i ostrożnie dodać do sosu, uważając aby się nie zagotował. Żaroodporne naczynie wysmarować tłuszczem i wysypać bułeczką. Włożyć ryż z pieczarkami, połać sosem, wierzch posypać tartym serem i zapiec na jasnożółty kolor.

CEBULA ZAPIEKANA Z GRZYBAMI

10 większych sztuk cebuli, 35 dag mieszanych świeżych grzybów, 1 mała bułka, 1 szklanka drobno utartego ostrego żółtego sera, 3 łyżki oliwy lub oleju sojowego albo słonecznikowego, sól, pieprz, 2 łyżki posiekanej zielonej natki pietruszki

Obrane cebule obgotować w lekko osolonej wodzie przez kilka minut. Odsączyć, odciąć z każdej sztuki „czapeczkę” na 2/3 wysokości. Wydrążyć tak, aby powstała miseczka. Bułkę namoczyć w mleku. Wyjęty środek oraz ściętą część cebuli posiekać i udusić z oczyszczonymi i także posiekanymi grzybami. Rozmącić jajko z utartym serem, dodać odcisniętą bułkę, pieprz, sól i posiekaną natkę pietruszki. Wszystko razem wymieszać z uduszonymi grzybami. Masą napętnić wydrążone cebule, ustawić je w żaroodpornym naczyniu lub w brytfannie i zapiec. Podawać do ugotowanych ziemniaków posypanych zieleniną oraz polanych sosem grzybowym przygotowanym ze śmietaną.

SUFLET GRZYBOWY

50 dag grzybów, 10 dag margaryny, 3 małe bułki, mleko do namoczenia bułki, 3 jajka, 2 ząbki czosnku, pieprz, 2 dag kaszy manny, sól, tłuszcz do formy

Pokrajane w plasterki, oczyszczone grzyby dusić krótko w połowie margaryny. Bułki namoczyć w mleku. W misce rozetrzeć resztę margaryny z roztrzepanymi jajkami, dodać odcisniętą bułkę, duszone grzyby, roztertę z solą ząbki czosnku i szczyptę pieprzu. Wszystko zagęścić kaszą. Masę nałożyć do natłuszczonej formy, resztę

margaryny położyć na wierzchu i suflet zapiec w piekarniku na złotobrazowy kolor.

ZAPIEKANKA Z RYŻU, KIEŁBASY I PIECZAREK

25 dag ryżu, 25 dag kiełbasy lub boczku wędzonego, 1 jajko, 20 dag pieczarek lub innych świeżych grzybów, tłuszcz do smarowania naczynia, sól, pieprz, 1 łyżka mąki, 1 szklanka mleka lub śmietany, 4 dag startego żółtego sera, ok. 1/2 szklanki gęstego sosu pomidorowego, np. keczupu

Ryż przebrać, wyplukać na sitku i wrzucić do dużej ilości wrzącej, lekko osolonej wody. Gotować ok. 20 min, odcedzić. Kiełbasę lub boczek pokrajać, podrumienić, dodać grzyby oczyszczone, opłukane i pokrajane, razem podduścić i dodać do ryżu. Jajko rozmaścić, dodać do masy, doprawić do smaku. Naczynie żaroodporne posmarować tłuszczem, włożyć masę. Wymieszać mąkę z mlekiem lub śmietaną i z sosem pomidorowym. Zalać sosem masę ułożoną w naczyniu. Wierzch posypać tartym lub posiekany serem. Zapiec aż ser stopi się i lekko zrumieni (8—12 min). Podawać z sałatą lub inną łagodną surówką.

CYKORIA ZAPIEKANA Z PIECZARKAMI

5—6 szt. cykorii, 10 dag pieczarek, 1 łyżka masła roślinnego lub margaryny, 4 dag żółtego utartego sera, posiekana zielona pietruszka;

Sos beszamelowy: 2 łyżki masła, 2 łyżki mąki, 5—6 łyżek mleka, sól, kwasek cytrynowy, 2 żółtka

Przygotować sos. Masło stopić, wymieszać z mąką i zrobić białą zasmażkę. Dodać rozmacone żółtka, wymieszać aby powstała gładka masa. Umyte pieczarki pokrajać i krótko obsmażyć na rozgrzanym maśle, dodać do sosu. Z umytej cykorii odciąć korzeń powyżej nasady co najmniej na 1/2 cm. Wrzucić ją do wrzącej, osolonej wody, krótko gotować bez przykrycia, odcedzić. Ułożyć w naczyniu żaroodpornym, zalać sosem, posypać tartym serem i zapiec. Podawać cykorię posypaną zieloną natką pietruszki.

BRUKSELKA ZAPIEKANA Z PIECZARKAMI

50 dag pieczarek, 75 dag brukselki, 1—2 łyżki oleju, 5 dag słoniny, 3 cebule, pieprz, sól, 4—5 dag utartego żółtego sera

Umyte, oczyszczone i opłukane pieczarki osączyć i pokrajać w plastry. Umytą, oczyszczoną i posiekaną cebulę poddusić razem ze słoniną, nie rumieniąc. Naczynie żaroodporne wysmarować olejem i ułożyć w nim umytą i osączoną brukselkę. Dodać uduszoną cebulę, dodać 1/2 szklanki wody, posolić. Naczynie przykryć i dusić ok. 10 min. Odkryć, posypać pieczarkami, tartym serem i zapiekać 15 min. Podawać na gorąco.

ZAPIEKANE GOŁĄBKI Z GRZYBAMI I MIĘSEM

10—12 liści kapusty białej, włoskiej lub czerwonej, 25 dag mielonego mięsa, 25 dag świeżych grzybów, 3—5 łyżek tartej bułki, 1 cebula, 1 jajko, sól, przyprawy ziołowe („Jarzynka”, „Bona” lub inne), 10—12 dag przecieru (sosu) pomidorowego, 1 1/2 łyżki smalca, oleju lub masła roślinnego, 1/2 szklanki śmietany, 3—4 dag żółtego sera, posiekana zielenina, tłuszcz do wysmarowania naczynia

Oplukane liście kapusty wrzucić do osolonej, wrzącej wody, obgotować, odcedzić. Grzyby przebrać, wypłukać, pokrajać. Cebulę oczyścić, oplukać, pokrajać. Rozgrzać tłuszcz, usmażyć cebulę, grzyby, dodać mięso, przyprawy, bułkę tartą oraz jajka. Naczynie wysmarować tłuszczem i osypać tartą bułką. Masę nakładać na rozłożone liście, zawijać je i układać w przygotowanym żaroodpornym naczyniu. Śmietanę wymieszać z sosem pomidorowym, połączyć gołąbki i posypać startym żółtym serem. Zapiec aż do zrumienienia (6—10 min). Podawać posypane zielenią.

ZAPIEKANKA GRZYBOWO-MIĘSNA

20 dag pieczarek lub innych świeżych, solonych albo pasteryzowanych grzybów, 2 duże cebule, 2 łyżki oleju, 25 dag mielonego mięsa lub drobno posiekanej konserwy mięsnej, 1—2 pomidory (może być przecier), 1 kostka rosółu lub bulionu rozmieszana z 1/2 szklanki wody, 2 łyżki masła lub margaryny, sól, pieprz, bazylia, 10 dag startego, żółtego sera, tłuszcz i bułka tarta do przygotowania naczynia

Umytą cebulę oczyścić, pokrajać i zrumienić na oleju. Umyte, oczyszczone i pokrajane grzyby (solone — dobrze wypłukać) posiekać i dodać do cebuli razem z mięsem, włożyć połowę masła i razem dusić. Dodać umyte i pokrajane pomidory albo przecier. Wymieszać razem, doprawić i przełożyć do przygotowanego naczynia żaroodpornego. Posypać startym serem; jeśli pozostało masło — położyć kawateczki i zapiec.

PIECZONE RYDZE, PIECZARKI LUB PRAWDZIWKI

70—80 dag grzybów, 2—3 łyżki oleju, 1 łyżka masła lub margaryny „Vita”, zielona natka pietruszki, sól

Umyte kapelusze grzybów dokładnie osączyć, posolić. Ułożyć je na blasze lub w prodiżu, skropić olejem i piec 15—20 min. Masło rozetrzeć z posiekaną natką pietruszki. Upieczone kapelusze ułożyć na półmisku i na każdym umieścić kawałek „zielonego masła”.

BOROWIKI ZAPIEKANE*

1 kg świeżych borowików, 10 dag masła, 10 dag twardego sera, 5 dag czerstwej bułki paryskiej, 1 łyżka tartej bułki, 2 łyżki oleju, 2 ząbki czosnku, 1 łyżka musztardy, gałka muszkatołowa, sól, pieprz, tłuszcz do wysmarowania naczynia

Grzyby oczyścić, dokładnie umyć, osączyć na sicie, odciąć trzony. Ułożyć kapelusze na blasze i wstawić na 20 min do średnio nagrzanego piekarnika, aby straciły nadmiar wody. Namoczoną bułkę odcisnąć, dodać drobno posiekane trzony grzybów, oliwę, rozarty z solą czosnek, pieprz oraz gałkę muszkatołową. Wszystko dokładnie wymieszać. Żaroodporne naczynie wysmarować masłem, włożyć połowę farszu, ułożyć grzyby częścią wypukłą do spodu. Na każdym kapeluszu położyć grudkę masła i posypać połową utartego sera. Przykryć pozostałym farszem, wierzch posypać tartą bułką wymieszaną z resztą sera. Zapiekać ok. 45 min w piekarniku; po 30 min zwiększyć trochę płomień, żeby wierzch ładnie się zrumienił.

* Według M. E. Halbański: *Domowa kuchnia francuska*

ZRAZY BITE Z GRZYBAMI

50 dag mięsa pieczeniowego (wołowego lub baraniego), 2 łyżki mąki, kilka łyżek oleju, 1 duża cebula, 5 dag suszonych grzybów, 2/3 szklanki śmietany, sól, pieprz

Umyte i osączone mięso można na kilka godzin obłożyć pokrajaną marchwią, selerem, pietruszką, listkiem laurowym, majerankiem i połać olejem z łyżeczką octu. Wyjąć, pokrajać na plastry, lekko zbić, obtoczyć w mące i obsmażyć na rozgrzanym tłuszczu. Przełożyć do rondla, a na pozostałym tłuszczu zrumienić umytą i pokrajaną cebulę. Dodać ją do mięsa, włożyć umyte grzyby, dodać kilka łyżek wody i dusić pod przykryciem. Gdy mięso będzie miękkie, podprawić sos śmietaną, doprawić do smaku solą i pieprzem. Podawać z kaszą perłową na sypko lub z kluskami.

POŁĘDWICA WOŁOWA Z PIECZARKAMI

50 dag polędwicy lub wołowego pieczeniowego, 2—3 bułeczki na grzanki, 25 dag pieczarek, kilka łyżek oleju, 10 dag masła roślinnego, kilka liści sałaty (jarmużu), sól, pieprz

Bułkę pokrajać w kostkę lub słupki, zrumienić na suchej patelni lub na blasze w piekarniku. Polędwicę pokrajać na plastry i lekko rozbić. Zrumienić je z obu stron na rozgrzanym tłuszczu, posypać pieprzem i posolić. Opłukane, oczyszczone i pokrajane pieczarki zrumienić z masłem roślinnym i posolić. Na opłukanych i osączonych liściach sałaty lub jarmużu ułożyć grzanki, na nich — polędwicę, a na wierzchu — pieczarki.

ZRAZY PO NELSOŃSKU

50 dag mięsa wołowego bez kości (polędwicy), sól, pieprz, ok. 2 łyżek oleju lub smalcu;

Sos: 3 dag suszonych grzybów, 1 $\frac{1}{2}$ łyżki masła, 1 $\frac{1}{2}$ łyżki mąki, 1 cebula, 3/4 szklanki śmietany, sól, pieprz; 50 dag ziemniaków

Przygotować sos. Umyte grzyby zalać wodą, ugotować z cebulą i odcedzić. Grzyby pokrajać w paski. Z masła i mąki zrobić zasmażkę, którą rozprowadzić wywarem z grzybów, doprawić śmietaną, solą, pieprzem, dodać grzyby, wymieszać. Ziemniaki umyć, obrać, pokrajać na cząstki i ugotować w osolonej wodzie. Umyte i osączone mięso podzielić na plastry, lekko pobić tłuczkiem i obsmażyć na gorącym tłuszczu. Posolić, posypać pieprzem, przełożyć do rondla. Odcedzone ziemniaki ułożyć w rondlu na zrazach, polać sosem, podgrzać i podawać najlepiej w tym samym, szklanym lub kamionkowym naczyniu.

SZASZŁYKI Z GRZYBAMI

Ok. 50 dag świeżych grzybów (pieczarki, prawdziwki, podgrzybki, rydze itd.), 10 dag chudego boczku lub słoniny, kilka niedużych cebul, 10 dag smalcu lub oleju, sól, pieprz

Umyte i oczyszczone grzyby pokrajać w dość duże kawałki; dłuższe trzony skrócić. Boczek lub słoninę pokrajać na cienkie kwadraty o wielkości odpowiadającej szerokości kawałków grzybów. Cebulę umyć, oczyścić, pokrajać na ćwiartki. Nadziewać na szpadki szaszłykowe boczek, kawałki grzybów i cebuli. Usmażyć na rozgrzanym tłuszczu tuż przed podaniem, posypać solą, pieprzem i ewentualnie posiekaną natką pietruszki.

CYNADRY Z GRZYBAMI

40 dag wieprzowych nerek, 2 cebule, 1—2 łyżki smalcu lub margaryny, 20 dag pieczarek lub innych świeżych albo solonych grzybów, 1 łyżka ostrej musztardy, 3/4 szklanki śmietany, przyprawa „Bona”, „Jarzynka” albo „Vegeta”, sól, pieprz, 1 łyżka mąki do doprawienia sosu

Umyte nerki obgotować w lekko osolonej wodzie. Odcedzić, pokrajać na części usuwając twarde żyły i błony. Pieczarki umyć, oczyścić, pokrajać na duże kawałki. Cebulę umyć, oczyścić, pokrajać w kostkę. Na tłuszczu podsmażyć cynadry, wyjąć i obsypać pieprzem. Na pozostałym tłuszczu udusić cebulę i pieczarki. Dodać śmietaną wymieszaną z mąką i przyprawami i zagęścić sos. Włożyć cynadry, dobrze podgrzać.

FRYKADELE Z GRZYBAMI

40 dag mielonego mięsa, 10 dag pieczarek lub innych świeżych albo solonych grzybów, 1 łyżka masła lub margaryny, 2 jajka, 1 mała bułka, sól, pieprz, 2 cebule, 1 łyżka mąki, olej sojowy lub słonecznikowy

Grzyby umyć (solone dobrze wyłukać), posiekać i udusić z masłem lub margaryną. Dodać umytą, obraną i posiekaną cebulę. Poddusić, dodać pieprzu i trochę tartej bułki, jeśli masa jest zbyt rzadka. Namoczoną bułkę odcisnąć, wymieszać z mięsem, solą, pieprzem i rozmąconymi jajkami. Formować z masy mięsnej placuszki-kotleciki. Do środka każdego włożyć łyżeczkę masy grzybowej, obtoczyć w mące. Nadziewane frykadele usmażyć na rumiano z obu stron.

EGIPSKI KEBAB

40 dag mielonej wołowiny (może być baranina), 1 duża cebula, 1 jajko, 2 łyżki oleju, 10 kapeluszy pieczarek lub rydzów, strąk czerwonej papryki, 10 małych cebulek, 2 ząbki czosnku, tymianek, sól, pieprz

Mięso dokładnie wymieszać z jajkiem, posiekaną cebulą i rozartym czosnkiem. Przyprawić solą, pieprzem i tymiankiem. Uformować podłużne kiełbaski o długości 5 cm i średnicy 2 cm. Nałożyć je na szpadki razem z pieczarkami, cebulkami i kawałkiem strąka papryki. Posmarować olejem i upiec na rożnie lub usmażyć na patelni. Podawać z ryżem ugotowanym na sypko.

WĄTRÓBKA Z PIECZARKAMI

40 dag wątróbki z drobiu, 15 dag pieczarek, kilka cebul, kilka łyżek oleju sojowego lub słonecznikowego, 1 łyżka masła roślinnego lub margaryny, sól, pieprz

Oplukaną wątróbkę umyć, osuszyć, lekko posypać pieprzem (nie solić). Oplukane pieczarki oczyścić i pokrajać. Umytą cebulę oczyścić i pokrajać. Rozgrzać olej, wrzucić cebulę, lekko podsmażyć, wrzucić pieczarki, a na koniec — wątróbkę. Usmarzyć razem, posolić.

CIEŁĘCINA DUSZONA Z GRZYBAMI (DIETETYCZNA)

40 dag cielęciny bez kości, sól, 5 dag świeżych grzybów

Cielęcinę umyć, osączyć, obrumienić na rozgrzanej patelni teflonowej lub groszkowanej. Przełożyć do rondla, dodać umyte i drobno pokrajane grzyby, lekko osolić, dodać odrobinę wody i udusić pod przykryciem, ustawiając rondel na płytce ochronnej. Podawać na gorąco z ziemniakami z wody i sałatą lub na zimno do pieczywa.

BOEUF STROGONOW Z MIELONKI

Puszka wołowej mielonki lub wołowiny we własnym sosie, 20 dag pieczarek lub innych świeżych albo solonych grzybów, 2 cebule, 3 łyżki margaryny, ok. 3/4 szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, 2—3 łyżki przecieru pomidorowego lub 1 łyżeczka koncentratu, przyprawa myśliwska, sól, pieprz

Pieczarki umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać. Umytą cebulę obrać, pokrajać i razem z grzybami udusić z margaryną. Śmietanę wymieszać z mąką i przecierem pomidorowym. Wyjętą z puszki konserwę pokrajać w paseczki, dodać do grzybów, wymieszać, podduśić kilka minut, zalać śmietaną, zagotować i doprawić do smaku.

BOEUF STROGONOW

40 dag mięsa wołowego bez kości (połędwicy), sól, pieprz, ok. 2 łyżek oleju sojowego lub słonecznikowego, mąka;

Sos: 2 łyżki masła lub margaryny, 25 dag pieczarek lub innych świeżych lub solonych grzybów, 2 cebule, 1 łyżka mąki, 1 szklanka rosółu lub bulionu z kostki (koncentratu), 3 łyżki przecieru pomidorowego lub 1 łyżeczka koncentratu, sól, pieprz, papryka mielona

Przygotować sos. Oczyszczone grzyby umyć (solone wypłukać) i pokrajać w kostkę. Umytą i oczyszczoną cebulę

też pokrajać. Grzyby i cebulę poddusić z masłem, dodać mąkę i rosół, pomidory oraz przyprawy i poddusić do odpowiedniej gęstości. Pokrajane na plastry mięso lekko zbić tłuczkiem, posypać pieprzem, obtoczyć w mące. Obsmażyć na rumiano na mocno rozgrzanym oleju. Lekko posolić z obu stron. Wyłożyć na gorący półmisek (może być żaroodporny), polać sosem. Podać z jarzynami.

SUKIYAKI PO POLSKU (POTRAWA JAPONSKA)

50 dag wołowiny pieczeniowej, 2 łyżki oleju, 2 małe cebule, 1 szklanka pokrajanych pieczarek, 2 młode łądygi selera, 25 dag szpinaku, 2 cebulki dymki lub szczypiorek, 12 dag makaronu „nitki”;

Sos: 2 łyżki przyprawy do zup (Maggi), 2 łyżki cukru, 3/4 szklanki rosółu z kostki („Rosół wołowy” lub „Rosół z kury”)

Opłukane mięso pokrajać w paski i zrumienić na gorącym oleju. Dodać połowę przygotowanego sosu, włożyć pokrajaną cebulę i łądygi selera z liśćmi. Dusić przez 3 min dwukrotnie mieszając. Dodać drugą połowę sosu i pieczarki oraz szpinak opłukany i pokrajany w długie paski. Dusić przez 3 min; w tym czasie mieszać 3—4 razy. Dodać oczyszczoną cebulę dymkę lub pokrajany szczypiorek, zamieszać i dusić 1 min. Na półmisku ułożyć ugotowany makaron, obok — uduszone mięso.

WOŁOWINA DUSZONA Z GRZYBAMI

50 dag wołowiny bez kości, kilka łyżek oleju, 2 cebule, 1 łyżka mąki, 30 dag grzybów świeżych lub 3 dag suszonych, ok. 2/3 szklanki śmietany, sól, pieprz

Oplukane mięso można obłożyć na kilka godzin pokrajanymi warzywami: marchwią, pietruszką i selerem, polać olejem zakwaszonym octem lub kwaskiem cytrynowym. Mięso oczyścić z jarzyn, obtoczyć w mące, na rozgrzonym tłuszczu obrumienić ze wszystkich stron. Przełożyć do rondla, dodać kilka łyżek wody, lekko posolić, dodać pieprz, dusić pod przykryciem. Na pozostałym tłuszczu udusić cebulę pokrajaną w talarki. Dodać do mięsa i dusić dalej na płycie ochronnej. Grzyby umyć, oczyścić, pokrajać. Solone grzyby wcześniej namoczyć w zimnej wodzie. Dodać do mięsa i dusić dalej aż będzie miękkie, tzn. ostry nóż wbity w mięso nie spowoduje wydzielania się krwistego soku. Sos doprawić śmietaną, doprawić do smaku. Pokrajane mięso podawać z kaszą lub kluskami i sosem, w którym powinny być grzyby.

KURCZAK DUSZONY Z GRZYBAMI

Ok. 1 1/2 kg kurczaka, 25 dag pieczarek lub innych świeżych grzybów albo 2 dag grzybów suszonych, ok. 2 łyżek oleju sojowego lub słonecznikowego, sól, pieprz, przyprawa ziołowa do drobiu, ok. 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżka mąki

Umytego kurczaka natrzeć solą i przyprawą ziołową, pozostawić na co najmniej 1 godz. Podzielić go na porcje i obrumienić na rozgrzonym tłuszczu. Przełożyć do rondla. Na pozostałym tłuszczu poddusić umyte, oczyszczone i pokrajane grzyby. Dołożyć do kurczaka, dodać sól i pieprz oraz kilka łyżek wody i dusić pod przykryciem. Gdy kurczak będzie miękki, sos doprawić śmietaną wymieszaną z mąką. Zagotować, przyprawić do smaku.

KACZKA PIECZONA, NADZIEWANA GRZYBAMI

1 kaczka;

Nadzienie: 15—20 dag świeżych grzybów, 20 dag mięsa wieprzowego, wątróbka i żołądek kaczki, 2 cebule, 1 łyżka margaryny, 2 łyżki tartej bułki, 1 jajko, sól, pieprz, gałka muskatowa, zielenina

Umytą kaczkę natrzeć solą. Przygotować nadzienie z uduszonych na tłuszczu i zmielonych: mięsa, żołądka oraz cebuli i grzybów. Doprawić do smaku i wymieszać z jajkiem, tartą bułką oraz posiekaną wątróbką i zieleniną. Nadzieniem nadziać kaczkę, zaszyć lub spiąć wykałaczkami i wstawić do piekarnika tak, aby początkowo piekła się w wyższej temperaturze, a później „dochodziła”. Podawać z borówkami lub surówką z czerwonej kapusty.

NADZIEWANY KARP ZAPIEKANY

Ok. 1 $\frac{1}{2}$ kg ryb;

Nadzienie: 2 łyżki masła, 2 żółtka, 15 dag pieczarek, bułka namoczona w mleku, sól, pieprz, posiekana natka pietruszki, 2 białka, masło

Oczyszczonego i opłukanego karpia (z głową) posolić z zewnątrz i wewnątrz i odstawić na co najmniej 1 godz. Pieczarki umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać i udusić razem z połową masła, solą i pieprzem. Namoczyć bułkę. Drugą połowę masła rozetrzeć z żółtkami, odciśniętą bułką, solą, natką pietruszki, pieczarkami i pianą z białek. Masą napełnić rybę, spiąć wykałaczkami lub zaszyć. Ułożyć w ogniotrwałym naczyniu, polać masłem i piec ok. 45 min. Gdy ryba po nakłuciu w okolicy łba

nie wydziela soku, należy pokrajać ją na porcje i podawać w tym samym naczyniu.

KARP DUSZONY W CZERWONYM WINIE*

1 kg karpia, 2 $\frac{1}{2}$ łyżki masła, 1 $\frac{1}{2}$ łyżki mąki, 1 szklanka czerwonego wina, 5 dag pieczarek, kilka małych białych cebulek, 1 łyżka posiekanej naci pietruszki, sól, pieprz

Rybę oczyścić z łusek, wypatroszyć, wyplukać, pokrajać na dzwonka, posolić i posypać pieprzem. W rondlu usmażyć masło z mąką, włożyć rybę, wlać wino, dodać obrane cebulki oraz oczyszczone i pokrajane pieczarki. Dusić pod przykryciem do miękkości uważając, żeby ryba nie rozpadła się. Podawać na półmisku, posypaną nacią pietruszki, obłożoną cebulkami i polaną sosem.

SZCZUPAK ZAPIEKANY Z PIECZARKAMI*

Szczupak (1,3 kg), 1 $\frac{1}{2}$ szklanki mleka, 2 kopiaste łyżki mąki, 10 dag masła lub margaryny, 1 szklanka białego wytrawnego wina, 30 dag pieczarek, 2 łyżki posiekanej naci pietruszki, sól, pieprz

Szczupaka oczyścić z łusek, opłukać, wypatroszyć i wytrzeć ściereczką. Posolić i posypać pieprzem. Obsmażyć na tłuszczu z obu stron na rumiano, przełożyć do żaroodpornego naczynia, obłożyć oczyszczonymi i pokrajanymi pieczarkami i posypać połową natki pietruszki. Na patelni, na której smażył się szczupak, zagotować wino i polać rybę. Wstawić do gorącego piekarnika i piec ok. 30 min. Przyprawić solą i pieprzem. Podawać

* Według M. E. Halbański: *Domowa kuchnia francuska*

rybę w całości na półmisku, obłożoną pieczarkami i posypaną resztą naci pietruszki.

RYBA ZAPIEKANA Z GRZYBAMI PO ROSYJSKU

1 kg ryby, 15 dag marchwi, 10 dag pietruszki, 10 dag selera, 2 cebule, liść laurowy, 6 ziaren ziela angielskiego, 15 dag pieczarek, 2 łyżki bułki tartej;

Sos: 1 $\frac{1}{2}$ łyżki masła, 1 łyżka mąki, 1/4 cytryny, 2 żółtka, sól, cukier, tłuszcz do wysmarowania naczynia

Przygotować wywar z warzyw i do wrzącego włożyć filety z oczyszczonej ryby. Ugotować i odcedzić. Pieczarki oczyścić, umyć i pokrajać na cienkie paski. Przygotować sos. Masło rozetrzeć z mąką, rozprowadzić precedzonym wywarem (4 szklanki), dodać sól, ostrożnie wymieszać z rozmąconymi żółtkami i doprawić sokiem z cytryny. Przygotować naczynie do zapiekania, ułożyć w nim filety, posypać pieczarkami. Polać sosem, skropić masłem i zapiekać do lekkiego zrumienienia. Udekorować nacią pietruszki.

FILETY Z RYBY SMAŻONE W CIEŚCIE Z GRZYBAMI

80 dag filetów (dorsza, ostroboka, błękitka itp.), sok z cytryny lub kwasek cytrynowy;

Ciasto: 25 dag mąki, 2 jajka, 2—3 dag suszonych grzybów lub 15 dag świeżych, 15 dag oleju, 1 szklanka mleka, sól, pieprz, 1 łyżka masła

Filety opłukać, skropić kwasem, odstawić. Suszone grzyby opłukać, zalać wodą, namoczyć, ugotować w tej wodzie,

w której miętkły, i posiekać. Świeże grzyby umyć, oczyścić, ugotować w osolonej wodzie, odcedzić i posiekać. Z przesianej mąki, mleka, żółtek, szczypty soli, pieprzu i ubitej piany z białek przygotować ciasto, dodać grzyby, wymieszać. Filety zanurzać w cieście i smażyć na rozgrzonym oleju z obu stron na złoty kolor. Przed podaniem położyć na każdej porcji odrobinę masła. Podawać z surówką warzywną.

SLEDŹ À LA BEFSZTYK PO TATARSKU

1 kg solonych śledzi, marynowane grzyby, 1 kiszony ogórek, kilka łyżek oleju, żółtko, zielenina, pieprz

Śledzie wymoczyć, oczyścić, ściągnąć skórę i odfiletować, usuwając ości. Posiekać bardzo drobno lub zemleć, dodać olej i pieprz, wymieszać. Podzielić na porcje i ułożyć na półmisku. W każdej porcji zrobić wgłębienie i umieścić w nim żółtko, lekko skropione sokiem z cytryny lub octem winnym. Obsypać dookoła posiekaną cebulą, ogórkiem i grzybkami. Udekorować sałatą, listkami natki pietruszki lub jarmużu.

KALMARY PO BOSMA NSKU Z SUSZONYMI GRZYBAMI

50 dag tuszek kalmarów, 1 porcja włoszczyzny, 10 dag suszonych grzybów, kilka cebul, 2 łyżki gęstego przecieru pomidorowego, kilka łyżek oleju, margaryny lub masła, sól, pieprz, zielona słodka papryka, 1 łyżka mąki

Umyte grzyby namoczyć, ugotować, wyjąć. Tuszki kalma-

rów oczyścić, usunąć skórę i gotować z włoszczyzną przez ok. 30 min, odcedzić i pokrajać w paski. Pokrajać również marchewkę i seler. Umytą cebulę oczyścić, opłukać, udusić na oleju, dodać pokrajane kalmary, warzywa i grzyby. Doprawić i dusić przez kilka minut. Dodać przecier pomidorowy i ewentualnie oprószyć mąką. Jeśli potrawa będzie zagęszczana mąką, wtedy trzeba ją zagotować. Podawać z ziemniakami z wody, posypanymi zieleniną lub z białym pieczywem.

GRZYBOWE KLUSKI FRANCUSKIE

2 dag suszonych grzybów, 1¹/₂ łyżki masła, 2 jajka, sól, pieprz, 1¹/₂ łyżki mąki

Opłukane grzyby zalać niewielką ilością wody, ugotować, odcedzić, ostudzić, posiekać bardzo drobno lub zemleć. Masło rozetrzeć z solą, pieprzem, grzybami i żółtkami. Dodać przesianą mąkę i pianę z białek. Zagotować osoloną wodę i włożyć łyżką jedną porcję ciasta; gdy rozpływa się, dodać do surowego ciasta nieco mąki. Łyżką rozgrzaną we wrzącej wodzie formować małe kluski, kładąc je do wody, i ostrożnie zamieszać. Gdy będą gotowe, wyjmować łyżką cedzakową i zaraz podawać. Można je połączyć rozgrzonym masłem z rumienioną tartą bułką. Można je podawać z surówką z warzyw lub do zupy grzybowej.

KLUSKI GRZYBOWE Z KASZY MANNY

50 dag różnych świeżych grzybów, 2 szklanki mleka, sól, 1 łyżka margaryny, 1 szklanka kaszy manny, 1 jajko, gałka muszkatołowa

Przygotowane grzyby ugotować, odcedzić i posiekać. Zagotować mleko z solą i margaryną, dodać mąkę, mieszać do czasu aż zgęstnieje, dodać grzyby, jajko i utartą gałkę muszkatołową. Dobrze wyrobić ciasto, czerpać łyżką i mokrymi rękami formować kluski, wrzucać do wrzącej wody i gotować ok. 15 min. Gdyby ciasto było zbyt luźne, dodać 1 łyżkę suchej kaszy. Podawać z sosem grzybowym lub pomidorowym i posypać zielenią.

PYZY WIELKOPOLSKIE Z GRZYBAMI

30 dag mąki, 2 dag drożdży, 1 jajko, 3/4 szklanki mleka, 1 1/2 łyżki margaryny, 1 łyżeczka cukru;

Nadzienie: 50 dag dowolnych świeżych grzybów, 2 1/2 łyżki masła, sól, pieprz

Część mąki rozczynić z drożdżami rozpuszczonymi w letnim mleku. Gdy wyrośnie, dodać resztę mąki, margarynę, jajko, szczyptę soli, wsypać cukier i wyrobić ciasto tak, by odstawało od ręki. Oczyszczone i umyte grzyby pokrajać drobniutko, przesmażyć na maśle, przyprawić solą i pieprzem. Brać po niedużym kawałku wyrośniętego ciasta, rozpląszczyć, kłaść łyżeczką nadzienie i zawinąć formując kulę. Przygotować naczynie z wrzącą wodą i obwiązać je ściereczką, silnie przymocowując do brzegów. Kłaść na ściereczkę po kilka klusek (uważać, aby się nie stykały), przykryć pokrywką (powinna być dosyć wypukła, aby nie dotykała ciasta) i gotować 5 min. Podawać pyzy polane stopionym masłem.

SPAGHETTI Z GRZYBAMI

50 dag różnych świeżych grzybów, ok. 2¹/₂ łyżki tłuszczu, 1 cebula, sól, kilka łyżek oleju, 25 dag spaghetti, 25 dag ugotowanej fasolki szparagowej, 3 jajka, gałka muskatołowa, 1 filiżanka mleka

Grzyby i cebulę oczyścić, opłukać. Ugotować makaron. Drobnopokrajaną cebulę udusić w tłuszczu, dodać pokrajane niezbyt drobno grzyby, posolić i udusić. Do żaroodpornego naczynia wlać olej, rozgrzać, włożyć połowę spaghetti, położyć na to najpierw pokrajaną fasolkę, następnie grzyby i przykryć resztą spaghetti. Roztrzepać jajka z mlekiem, osolić, przyprawić gałką muskatołową i zalać spaghetti. Zapiec w piekarniku przy niewielkim ogniu.

Uwaga!

Można również dodać do zapiekanki resztki pieczonego mięsa.

USZKA Z GRZYBAMI I

25 dag mąki, żółtko;

Nadzenie: 5 dag suszonych grzybów, 1 cebula, 1 łyżka smalcu, 1/2 jajka, białko, 1/2 łyżeczki tartej bułki, sól, pieprz

Umyte grzyby namoczyć w niedużej ilości wody, ugotować, odcedzić. Umytą i oczyszczoną cebulę opłukać, pokrajać i podsmażyć na rozgrzanym tłuszczu. Grzyby drobno posiekać lub zemleć w maszynce, wymieszać z cebulą, połową jajka, pianą z białka, tartą bułką, solą i pieprzem. Z mąki, żółtka oraz wody zagnieść ciasto dosyć luźne, dające się łatwo rozwałkować. Rozwałkowane na grubość 2 cm placki krajać w kwadraciki. Na-

kładać farsz, sklejać trójkątne pierożki, a ich rogi zlepiać jak pierścionki-uszka. Wrzucać do wrzącej, osolonej wody, ugotować, odcedzić. Podawać na talerzu lub w filiżankach-barszczówkach, zalane czystym czerwonym barszczem, zupą grzybową, rosółem na jarzynach itp.

USZKA Z GRZYBAMI II

25 dag mąki, 1 łyżka oleju sojowego lub słonecznikowego, 1 jajko, ugotowany ziemniak średniej wielkości, woda, sól;

Nadzienie: 5 dag suszonych grzybów lub 20—25 dag świeżych, kilka cebul, ok. 1 1/2 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, pieprz, sól

Umyte grzyby zalać wodą i ugotować. Odcedzić, posiekać lub zemleć. Cebulę umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać i usmażyć na oleju na jasnozłoty kolor. Dodać do grzybów, doprawić. Przygotować ciasto z mąki, oleju i jajka rozartego z ugotowanym ziemniakiem. Dodać tyle wody, żeby nie było zbyt twarde i dało się dobrze wałkować na placki. Wykrawać z nich kwadraty, nakładać nadzienie i sklejać po przekątnej, a następnie rogi sklejać w pierścionek-uszko. Można też robić tylko małe trójkątne pierścionki. Ugotować je we wrzącej wodzie i podawać z czystą zupą: bulionem warzywnym, barszczem, grzybową itp.

USZKA Z GRZYBAMI III

20 dag mąki, 2 jajka, sól;

Nadzienie: 10 dag suszonych grzybów, 1 mała cebula, 2 łyżki oleju lub margaryny, sól, pieprz, 1 białko, 1 łyżka tartej bułki

Oplukane grzyby zalać niewielką ilością wody i ugotować. Odcedzić i drobno posiekać. Cebulę oczyścić, oplukać, posiekać, zrumienić na rozgrzanym tłuszczu, dodać grzyby, sól i pieprz, bułkę tartą, a gdy podstygnie — biało. Przesianą mąkę wymieszać z rozmąconymi jajkami i 2 łyżkami wody, lekko posolić i zagnieść ciasto. Rozwałkować dosyć cienko i pokrajać na kwadraty o boku 4—5 cm. Nakładać łyżką nadzienie, zlepiać trójkąty, a następnie formować uszka — jak w poprzednim przepisie. Wkładać je do wrzącej, osolonej wody. Ugotować, odcedzić. Podawać do czystego barszczu czerwonego, kapuśniaku, zupy grochowej lub żurku.

RYŻ Z MIĘSEM I ŚWIEŻYMI GRZYBAMI

30 dag grzybów świeżych (mogą być też pasteryzowane lub kiszane), 1 $\frac{1}{2}$ szklanki ryżu, pęczek natki pietruszki lub kopru, 30 dag chudego mięsa, 1/3 szklanki oleju sojowego, słonecznikowego albo oliwy, 2 cebule, 2 łyżki masła roślinnego, 1/3 szklanki gęstego przecieru pomidorowego lub 1 łyżka koncentratu, tymianek, estragon, bazylia, szczypta curry, 1 łyżka soku cytrynowego (2 łyżki octu winnego), 1 łyżka płynnej przyprawy do zup, pieprz, sól, cukier

Przebrany i oplukany na sitku ryż wrzucić do dużej ilości osolonej wody i gotować aż zmięknie. Odcedzić i włożyć do garnka zanurzonego w większym naczyniu z wrzącą wodą. Podgrzewać naczynie, aż ryż będzie sypki. Wtedy wymieszać z posiekaną zieleniną i ułożyć na okrągłym półmisku tak, aby utworzył się krąg, do którego środka zostanie włożone mięso z grzybami. Mięso pokrajać w kostkę, posolić, posypać pieprzem i zalać mieszaniną oleju z sokiem cytrynowym, przyprawą do zup i przyprawami ziołowymi na 10—25 min, aby nabrało smaku. Grzyby umyć, oczyścić i pokrajać. Mięso

przełożyć do rondla i podrumienić. Dodać grzyby, posiekaną cebulę, przecier pomidorowy, masło roślinne, kilka łyżek wody i dusić pod przykryciem. Miękkie mięso włożyć do środka ryżu. Udekorować zieleniną. Podawać z sałatką pomidorową.

NALEŚNIKI SMAŻONE Z GRZYBAMI

25 dag mąki, 1 1/2 szklanki mleka, 2 jajka, sól, 4 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego;

Nadzienie: 25 dag borowików lub pieczarek

Mąkę, mleko i roztrzepane jajka wymieszać. Ciasto lekko osolic i dodać olej; jeśli jest zbyt gęste — wlać trochę wody. Grzyby oczyścić, opłukać, pokrajać na bardzo drobne cząstki, udusić we własnym sosie aż zgęstnieją, osolic. Na gorącą patelnię nalewać ciasto naleśnikowe i na nim rozkładać grzyby. Składać „w chusteczkę”, smażyć z obu stron. Można także uduszone grzyby rozłożyć na usmażonych naleśnikach i zrolować je. Podawać z surówką lub sokiem warzywnym.

BLINY RUSKIE Z GRZYBAMI

30—35 dag mąki, 4 jajka, 8—10 dag margaryny, ok. 1 1/2 szklanki zsiadłego mleka, sól, kilka łyżek oleju do smażenia;

Nadzienie: 30—40 dag grzybów świeżych, 2 łyżki smalcu lub margaryny, sól, pieprz

Umyte grzyby oczyścić, opłukać, pokrajać, podsmażyć na tłuszczu, doprawić do smaku i odstawić. Przygotować ciasto z przesianej mąki, stopionej margaryny, żółtek rozartych z odrobiną soli oraz zsiadłego mleka w takiej

ilości, aby miało gęstość śmietany. Dodać pianę ubitą z białek, ostrożnie wymieszać. Na patelni rozgrzać tłuszcz i układać porcje nadzienia, na nie nakładać ciasto, tak aby przykryć grzyby. Smażyć z obu stron.

RISOTTO Z PIECZARKAMI

25 dag ryżu, 20—25 dag mięsa (gotowane, pieczone lub podsmażone), 20 dag pieczarek, 30—40 dag groszku konserwowego, 2 szklanki rosółu (bulionu z koncentratu), 2 marchewki, 1 pietruszka, 1 mały seler, 2 łyżki oleju, 1 1/2 łyżki masła roślinnego, sól, pieprz, przyprawa ziołowa, posiekana zieleń

Oczyszczone, wyplukane warzywa zalać rosółem z kostki i ugotować do miękkości. Wyjąć, pokrajać w słupki lub w kostkę. Pieczarki umyć, pokrajać i podsmażyć na maśle. Oliwę rozgrzać, wrzucić do niej przebrany ryż i smażyć aż do złotego koloru. Mięso pokrajać w kostkę. Ryż, pieczarki, mięso i warzywa wymieszać, dodać przyprawy i rosół. Można włożyć do naczynia ogniotrwałego, posypać wiórkami żółtego sera i zapiec ok. 20 min. Można także przełożyć do garnka i na płytce podgrzewać pod przykryciem, a po kilkunastu minutach zaprawić śmietaną z odrobiną mąki i zagotować. Podawać risotto posypane obficie zieloną pietruszką z surówką warzywną.

KAPUSTA Z GRZYBAMI (POSTNA)

75 dag kapusty kwaszonej, ok. 2 1/2 łyżki masła lub oleju, 20 dag cebuli, 5 dag suszonych grzybów, sól, pieprz

Grzyby umyć, namoczyć na kilka godzin, ugotować w tej wodzie, w której się moczyły, odcedzić, pokrajać.

Kapustę włożyć do rondla, zalać gorącym wywarem z grzybów i ugotować; pod koniec dodać grzyby. Cebulę obrać, opłukać, posiekać i udusić z dodatkiem tłuszczu. Cebulę połączyć z ugotowaną kapustą, przyprawić do smaku pieprzem i ewentualnie solą.

BIGOS ŚWIĄTECZNY Z GRZYBAMI

1 kg kapusty kiszonej, 1 kg kapusty słodkiej, 3 dag suszonych grzybów, 20 dag wędzonego boczku, 1 kg kiełbasy, 75 dag żeberek wieprzowych lub wieprzowiny z kością, 2 cebule, 2 łyżki smalcu, 2 łyżki powideł śliwkowych, 1 szklanka półwytrawnego wina, sól, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz

Grzyby opłukać i namoczyć. Kiszoną kapustę odsączyć, zalać zimną wodą, dodać pokrajany boczek, listek laurowy i gotować w lekko przykrytym garnku ok. 1 godz. W drugim naczyniu zagotować 2 szklanki wody i ugotować w niej słodką kapustę poszatkowaną i lekko posoloną. Do gotowania dodać namoczone grzyby razem z wodą, w której miękły. Połączyć obie kapusty razem. Żeberka lub wieprzowinę udusić z jedną cebulą. Rozgrzać tłuszcz i zrumienić kiełbasę oraz drugą cebulę. Dodać do kapusty razem z rozdrobnionym mięsem wieprzowym, mieszać z powidłami i winem. Podgrzać nie gotując. Podając bigos następnego dnia, również nie gotować.

GOŁĄBKI Z KAPUSTY Z MIĘSEM I GRZYBAMI

10 szt. liści kapusty białej, włoskiej lub czerwonej, 25 dag mielonego mięsa, 15 dag grzybów świeżych, kilka łyżek tartej bułki, 1 jajko, 1 cebula, 2 łyżki oleju lub smalcu, sól, pieprz 3/4 szklanki mleka lub śmietanki, 1 łyżka mąki, zielony koper lub natka pietruszki

Oplukane liście kapusty wrzucić do wrzącej, osolonej wody, krótko obgotować, odcedzić. Grzyby oplukać, przebrać, pokrajać. Oczyszczoną i pokrajaną cebulę obsmażyć razem z grzybami na rozgrzonym tłuszczu. Bułkę namoczyć, odcisnąć. Mięso wymieszać z cebulą, grzybami, bułką, rozmaconym jajkiem oraz przyprawami. Masę nakładać na liście kapusty, zawijać gołąbki i układać je ciasno na dnie rondla. Podlać kilkoma łyżkami wody i dusić pod przykryciem. Pomidory umyć, pokrajać i pod przykryciem poddusić w drugim naczyniu, a następnie przetrzeć do rondla z gołąbkami i nadal dusić. Z mąki i odrobiny wody lub mleka albo śmietany zrobić zaprawkę, zalać nią przygotowaną potrawę, zagotować. Gołąbki podawać z ziemniakami z wody, posypanymi zielenią albo z pieczywem.

MAKARON Z PIECZARKAMI I POMIDORAMI

25—30 dag makaronu (krajanka, kolanka, rurki, grubsze nitki), 3 łyżki oleju sojowego, 1—2 cebule, 15 dag pieczarek lub innych grzybów świeżych albo solonych, 4—5 pomidorów średniej wielkości, posiekana zielenina, sól, papryka mielona ostra, bazylia, 2 łyżki utartego żółtego sera, cukier

Ugotować makaron, odcedzić, przelać zimną wodą i osączyć. Umytą, oczyszczoną i pokrajaną cebulę poddusić na rozgrzonym oleju. Dodać pieczarki umyte, oczyszczone i pokrajane na duże kawałki. Poddusić razem. Umyte pomidory sparzyć wrzącą wodą (zanurzyć na moment), zdjąć skórkę i przepołowione włożyć do pieczarek. Poddusić chwilę i doprawić do smaku. Wymieszać z ugotowanym makaronem i utartym żółtym serem. Posypać zielenią.

PLACUSZKI — „STRYKI” Z SOSEM GRZYBOWYM

2 kg ziemniaków, 1—2 łyżki mleka, 1 jajko, 4—5 łyżek mąki, ok. 2/3 szklanki oleju lub smalca (do smażenia), 1 mała utarta lub posiekana cebula, pieprz, sól;

Sos: 3 dag suszonych grzybów, 1 mała cebula, 2 łyżki masła, 1 łyżka mąki, ok. 3/4 szklanki śmietany, sól, pieprz

Umyte i obrane ziemniaki zetrzeć, dodać mąkę, rozmacone jajko, mleko, cebulę, sól, pieprz i dokładnie wymieszać. Smażyć placuszki (stryki) na rozgrzanym oleju, rumieniąc je z obu stron. Podawać na gorąco z sosem. Przyrządzając sos, opłukane grzyby ugotować w małej ilości wody. Gdy są miękkie, odcedzić i posiekać. Umytą i pokrajaną cebulę obsmażyć na maśle, dodać mąkę i wlewać stopniowo wywar z grzybów, a na końcu śmietanę. Doprawić do smaku.

KOTLETY ZIEMNIACZANE PANIEROWANE W MĄCE Z SUSZONYCH GRZYBÓW

1 kg ugotowanych ziemniaków, 2 jajka, 1 łyżka margaryny, 3 cebule, 20 dag pieczarek lub innych grzybów świeżych, olej sojowy lub słonecznikowy do smażenia, 10 dag tartej bułki, 4 łyżki posiekanej natki pietruszki, 1 łyżka mączki grzybowej, sól, pieprz

Ugotowane ziemniaki zemleć lub przecisnąć przez prasę do purée. Cebulę i grzyby umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać, podduścić z solą i pieprzem. Dodać do ziemniaków i razem z jajkami wyrobić ciasto. Uformować wałek, spłaszczyć, podzielić na porcje i ukształtować kotlety. Obtoczyć je w bułce tartej wymieszanej z mączką grzybową. Smażyć na rumiano na oleju. Podawać z surówką

z selera i cebuli oraz kwaśnego jabłka z sosem vinaigrette.

POMIDORY Z GRZYBAMI I JAJKIEM

30—40 dag pomidorów, 1 cebula, 20 dag pieczarek lub innych grzybów świeżych, ok. 2¹/₂ łyżki masła lub margaryny, 2 jajka, 1 łyżka śmietany, sól, pieprz, mielona papryka, natka pietruszki

Umytą i obraną cebulę posiekać i udusić razem z umyętymi, oczyszczonymi i posiekanymi grzybami. Pomidory sparzyć wrzącą wodą (zanurzyć na chwilę), zdjąć skórkę, pokrajać i dodać do grzybów. Doprawić solą, pieprzem, papryką i dusić 5 min. Jajka rozmącić, wymieszać ze śmietaną i zalać uduszone grzyby. Gdy masa zacznie tężeć, lekko ją wymieszać. Posypać posiekaną zielenią.

BUDYŃ ZE ŚWIEŻYCH GRZYBÓW

60 dag grzybów świeżych, 2 łyżki tłuszczu, 2 cebule, ok. 2/3 szklanki śmietany, 4 jajka, kilka łyżek tartej bułki, tłuszcz i tarta bułka do formy budyniowej, sól, pieprz

Grzyby starannie oczyścić, umyć, osączyć i pokrajać. Małe sztuki pozostawić w całości, skracając jedynie trzony. Cebulę umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać i razem z tłuszczem i tartą bułką oraz grzybami udusić, posolić i przyprawić pieprzem. Przygotować formę budyniową lub garnek ze szczelną pokrywką: wysmarować tłuszczem i wysypać tartą bułką. Żółtka rozmącić z odrobiną soli i śmietaną, białka ubić na pianę. Wymieszać grzyby z tartą bułką, żółtkami, śmietaną oraz pianą. Formę

budyniową napełnić masą grzybową do 3/4 wysokości i umieścić w większym naczyniu z wodą.

BUDYŃ Z GRZYBÓW, SERA I RYŻU

10—15 dag grzybów świeżych lub 3 dag suszonych, 20 dag sera białego (twarogowego) lub 10 dag sera żółtego, 15 dag ryżu, 1 łyżka oleju lub oliwy, tłuszcz i tarta bułka do przygotowania formy budyniowej, 1 duża cebula, 3 łyżki posiekanej natki pietruszki, 5 jajek, cukier, sól, pieprz

Przebrany i opłukany ryż wrzucić do dużej ilości osolonej, wrzącej wody i gotować 10—12 min. Odcedzić, przelać zimną wodą. Oczyszczone i starannie umyte grzyby pokrajać. Cebulę umyć, oczyścić, pokrajać i razem z grzybami i olejem udusić, posolić i przyprawić pieprzem. Żółtka rozetrzeć z odrobiną cukru. Białka ubić na pianę. Wymieszać uduszone grzyby z żółtkami, pianą i ryżem. Przygotować formę budyniową, napełnić ją do 3/4 wysokości, zamknąć, umieścić we wrzącej wodzie i gotować budyń 45 min.

BUDYŃ Z PIECZAREK I RYŻU

20 dag pieczarek, 25 dag ryżu lub kaszy jęczmiennej — perłowej, 2 cebule, ok. 2¹/₂ łyżki tłuszczu, 4 jajka, kilka łyżek śmietany, sól, pieprz, tłuszcz do wysmarowania formy

Oczyszczone i opłukane pieczarki pokrajać w paski. Cebulę umyć, oczyścić, opłukać i połowę pokrajać w kostkę, a drugą połowę pozostawić w całości. Pieczarki udusić razem z cebulą pokrajaną w kostkę i połową tłuszczu. Przebrany i opłukany ryż zalać 2 szklan-

kami wrzącej wody, dodać sól oraz resztę cebuli i ugotować na półsympko, stawiając rondel na płytce ochronnej. Pozostałą ilość tłuszczu rozetrzeć razem z żółtkami, śmietaną, solą i pieprzem. Dodać do ryżu, wymieszać z pieczarkami i lekko połączyć z pianą z białek. Formę budyniową wysmarować tłuszczem i napełnić do 3/4 wysokości przygotowaną masą. Zamknąć i gotować co najmniej 45 min. Podawać budyń ze zrumienioną tartą bułką i stopionym masłem oraz surówką z sałaty.

NADZIE NIE Z GRZYBÓW

60 dag grzybów świeżych lub 15 dag suszonych, 3 cebule, ok. 2 łyżek tłuszczu, 30 dag mąki, 1 szklanka wywaru z grzybów, 3/4 szklanki śmietany, sól, pieprz

Przebrane i namoczone grzyby starannie umyć i ugotować w niedużej ilości wody. Odcedzić i zemleć w maszynie. Umytą i oczyszczoną cebulę pokrajać w kostkę. Na rozgrzany tłuszcz wrzucić cebulę. Podsmażyć, oprószyć mąką, rozprowadzić wywarem z grzybów i zrobić gęsty sos. Dodać zmielone grzyby i śmietaną. Wymieszać i doprawić do smaku. Nadzienie rozkładać na naleśnikach lub omlecie.

NADZIE NIE ZE ŚWIEŻYCH GRZYBÓW I

80 dag grzybów świeżych, 3 cebule, 2 1/2 łyżki tłuszczu, ok. 2/3 szklanki śmietany, 1 1/3 łyżki mąki, sól, pieprz, zielona nać pietruszki

Oczyszczone grzyby opłukać, osączyć, pokrajać. Cebulę umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać i podsmażyć na

tłuszczu. Dodać grzyby i razem dusić co najmniej 20 min. Przygotować zaprawkę ze śmietany wymieszanej z mąką, solą i pieprzem, rozprowadzić ją uduszonymi grzybami, zagotować. Natkę pietruszki opłukać, osączyć i posiekać, a następnie dodać do farszu. Farsz nadaje się do naleśników lub na omlet.

NADZIENIE ZE ŚWIEŻYCH GRZYBÓW II

75 dag grzybów świeżych, 1 mała cebula, 2 łyżki margaryny, sól, mielona papryka, posiekana nać pietruszki, 2 łyżki tartej bułki

Grzyby umyć i opłukać. Oczyszczoną i opłukaną cebulę przekręcić w maszynce do mięsa razem z grzybami. Rozgrzać na patelni margarynę, włożyć masę, przyprawić solą i papryką, dusić bez przykrycia. Dodać tartą bułkę i dalej dusić. Gdy masa zgęstnieje, posypać posiekaną natką pietruszki. Nadzienie nadaje się do pierożków i pasztecików.

NADZIENIE Z GRZYBÓW SUSZONYCH DO KULEBIAKÓW I PASZTECIKÓW

6 dag suszonych grzybów, 2—3 łyżki margaryny, masła, smalcu lub oleju, 1 duża cebula, 2—3 jajka, sól, pieprz

Grzyby umyć, namoczyć, a następnie ugotować w wodzie, w której miękły, odcedzić i pokrajać. Jajka ugotować na twardo, ostudzić, obrać i posiekać. Umytą, obraną i posiekaną cebulę udusić z tłuszczem, dodać grzyby, doprawić solą i pieprzem, ostudzić i wymieszać z jajkami.

NADZIENIE Z PIECZAREK Z JAJKAMI

75 dag pieczarek, 3 łyżki tłuszczu, 3 cebule, 2 jajka, sól, pieprz

Umyte i oczyszczone pieczarki opłukać, osączyć i pokrajać. Cebulę umyć, oczyścić, opłukać i pokrajać. Pieczarki razem z cebulą poddusić na tłuszczu. Jajka rozmącić, lekko posolić i wlać do grzybów z cebulą. Pod smażyć i doprawić do smaku. Nadzienie nadaje się do naleśników i pasztecików.

NADZIENIE Z KASZY I GRZYBÓW

40 dag gryczanej lub perłowej kaszy, 25 dag grzybów świeżych lub 6—7 dag suszonych; 3 szklanki wywaru z grzybów, 10 dag słoniny lub surowego boczku, 2 jajka, tarta bułka, sól, pieprz

Grzyby przebrać, oczyścić, opłukać, zalać wodą i ugotować. Kaszę przebrać, opłukać i ugotować na wywarze z grzybów, dodając ok. 1 łyżki tłuszczu wytopionego ze słoniny lub boczku. Jajka ugotować na twardo, ostudzić, posiekać. Cebulę obrać, opłukać, pokrajać i pod smażyć na pozostałym tłuszczu. Ugotowane grzyby zemleć na maszynie, dodać kaszę, cebulę, jajka i przyprawy oraz tyle tartej bułki, ile potrzeba do zagęszczenia farszu. Można go stosować do naleśników lub pierogów.

NADZIENIE Z KAPUSTY I GRZYBÓW

1 kg kapusty słodkiej lub kiszzonej, 5 dag suszonych grzybów, 3 cebule, 10 dag słoniny lub boczku, sól, pieprz

Namoczone grzyby ugotować w niewielkiej ilości wody, odcedzić i pokrajać. Główkę kapusty optukać, poszatko-
wać, zalać niewielką ilością wody (może być wywar
z grzybów) i ugotować. Oczyszczoną, optukaną i po-
krajaną cebulę podsmażyć na stopionym tłuszczu i do-
dać do kapusty. Jeśli kapusta jest jeszcze za rzadka,
odparować wodę, dodać grzyby, wymieszać, doprawić
do smaku. Farsz nadaje się do naleśników, pasztecików
i pierożków, również pieczonych.

NADZIENIE DO NADZIEWANIA WARZYW

10 dag pieczarek, 2 okrągłe bułki (ok. 15 dag), 2 cebule, 1 jajko,
2 łyżki masła roślinnego lub margaryny, sól, pieprz, posiekana natka
pietruszki

Bułkę namoczyć w mleku lub wodzie i odcisnąć. Pie-
czarki umyć, oczyścić, optukać i posiekać. Rozgrzać
tłuszcz i udusić cebulę z pieczarkami. Dodać odcisniętą
bułkę, wymieszać z rozbitym jajkiem i przyprawić. Na-
dzieniem napełnić wydrążone kalarepki, pomidory lub
ziemniaki, wstawić do piekarnika i zapiekać.





WYPIEKI

PIECZARKI LUB RYDZE W KRUCHYM CIEŚCIE

Nadzenie: 50 dag pieczarek, 4—5 orzechów włoskich, sól, pieprz, 1 łyżka margaryny;

Ciasto: 30 dag mąki pszennej, 15 dag margaryny, żółtko, 2—3 łyżki śmietany, sól, szczypta kminku, tłuszcz do posmarowania blaszki do pieczenia, bułka tarta

Przesianą mąkę posiekać z margaryną, dodać żółtko wymieszane ze śmietaną, sól oraz szczyptę nasion kminku. Zagnieść i odstawić do zimnego pomieszczenia, co najmniej na czas przyrządzania nadzienia. Grzyby umyć, oczyścić, opłukać. Odciać kapelusze. Trzony posiekać i podsmażyć z margaryną, dodać posiekane orzechy, sól i pieprz. Rozwałkować ciasto i wykrawać kwadraty. Na środku każdego ułożyć kapelusz z nałożoną masą orzechowo-grzybową. Rogi kwadratów sklejać nad kapeluszami. Posmarować rozmąconym białkiem, posypać kminkiem i piec na złoty kolor. Można podawać z czystymi zupami w filiżankach lub jako słone ciasteczka do napoju warzywnego.

PLACEK Z GRZYBÓW

50 dag świeżych grzybów, 2 łyżki masła lub margaryny, 1 łyżka mąki, 2 jajka, 3—4 łyżki tartej bułki, 2 małe cebule, 2—3 łyżki gęstej śmietany, sól, pieprz, tłuszcz i tarta bułka do blaszki

Umyte grzyby oczyścić, opłukać i obgotować przez 5 min w osolonej wodzie. Odcedzić, posiekać. Umytą i oczyszczoną cebulę pokrajać i razem z grzybami podduścić na rozgrzanym tłuszczu. Jajka rozmącić i wymieszać ze śmietaną, mąką, tartą bułką, solą i pieprzem. Zalać grzyby z cebulą i wymieszać. Masę grzybową przełożyć na blaszkę wysmarowaną tłuszczem i wysypaną tartą bułką; wierzch można skropić stopionym masłem roślinnym. Piec w niezbyt gorącym piekarniku przez 15—20 min. Gorący placek pokrajać na kwadraty i podawać z sosem śmietanowym lub pomidorowym.

PLACEK Z PIECZARKAMI

Nadzienie: 40 dag pieczarek, 3 łyżki oleju sojowego, 2 cebule, 1 łyżka masła, 3 jajka, 1/2—2/3 szklanki śmietany, 12—15 dag utartego żółtego sera, posiekana natka pietruszki, sól, pieprz;

Ciasto: 30 dag mąki, 15 dag masła lub margaryny, 2 żółtka, 2 łyżki gęstej śmietany, szczypta soli

Przesianą mąkę posiekać z masłem, rozetrzeć, dodać żółtka, sól i śmietaną. Ciasto zagnieść, owinąć w folię i włożyć w chłodne miejsce na 30—40 min. Umyte i oczyszczone pieczarki opłukać, osączyć i pokrajać. Poddusić na oleju pieczarki i posiekaną cebulę, posolić, dodać masło. Jajka rozmącić ze śmietaną, dodać żółte ser, zalać podduszone pieczarki i przyprawić solą i pieprzem. Ciastem wylepić tortownicę lub foremkę

do pieczenia i podpiec na jasnozłoty kolor. Włożyć masę pieczarkową na ciasto i zapiec.

PASZTECIKI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI

Nadzenie: 75 dag kapusty, 2 dag suszonych grzybów, 2 łyżki tłuszczu (oleju, smalcu), 1 mała cebula, sól, pieprz;

Ciasto: 20 dag mąki, 15 dag margaryny, 1/2 jajka, 1 żółtko, ok. 1/2 szklanki gęstej śmietany, 1/3 łyżeczki proszku do pieczenia

Ciasto przygotować kilka godzin wcześniej. Przesianą mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia, posiekać z margaryną, dodać jajko rozmącone ze śmietaną, lekko posolić i zagnieść. Umieścić ciasto w chłodnym miejscu. Umyte grzyby ugotować w niewielkiej ilości wody, odcedzić, posiekać. Optukaną kapustę pokrajać, dodać posiekaną cebulę i grzyby razem z wywarem, tłuszcz oraz przyprawy i ugotować. Ciasto rozwałkować na 2 prostokąty o grubości 2 mm. Na połowie każdego rozłożyć porcjami nadzenie i przykryć drugą częścią, zlepiając ciasto. Powierzchnię posmarować żółtkiem. Zaznaczyć porcje i upiec na złoty kolor. Po upieczeniu pokrajać na porcje i podawać na gorąco, np. do czerwonego barszczu w filiżankach. Można paszteciki upiec wcześniej, a przed podaniem podgrzać.

PASZTECIKI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI W KRUCHYM CIĘSCIE (WIGILIJNE)

Nadzenie: 50 dag kapusty kiszonej, 10 dag pieczarek, 3—4 łyżki oleju, 2 cebule, 1 jajko, kminek, pieprz, sól, jajko do smarowania;

Ciasto: 40 dag mąki, 20 dag margaryny, 3—4 łyżki wody, sól

Przygotować ciasto. Mąkę przesiać, posiekać z margaryną, skropić zimną wodą, lekko posolić, zagnieść i odłożyć w zimne miejsce, np. do lodówki, na kilka godzin. Kapustę ugotować bez przykrycia; jeśli pozostanie sporo płynu, odcedzić. Miękką kapustę posiekać. Umyte pieczarki osączyć, posiekać. Cebulę umyć, oczyścić i posiekać. Cebulę i pieczarki odsmażyć na tłuszczu, dodać kapustę, przyprawić kminkiem i pieprzem. Odstawić z ognia, wbić surowe jajko, wymieszać. Rozwałkować ciasto, wykrawać kwadraty o boku 8—10 cm i nakładać łyżką nadzienie. Kwadrat złożyć, zlepiać brzegi. Posmarować wierzch rozmąconym jajkiem. Wstawić do piekarnika i upiec (10—15 min) na jasnozłoty kolor. Można je podawać od razu na gorąco do czerwonego barszczu. Można je upiec i tuż przed podaniem skropić bardzo lekko wodą i wstawić do piekarnika lub prodiża.

PASZTECIKI Z GRZYBAMI W CIEŚCIE PÓLFRANCUSKIM

Nadzienie: 50 dag pieczarek lub innych świeżych grzybów, 1 łyżka oleju, masła lub margaryny, 1 jajko, tarta bułka, posiekana natka pietruszki;

Ciasto: 25 dag mąki, 2 dag drożdży, 15 dag margaryny, 1 jajko, 3 łyżki śmietany, szczypta soli

Przesianą mąkę posiekać z margaryną i rozkruszonymi drożdżami. Dodać jajko rozmącone ze śmietaną, szczyptę soli i zagnieść ciasto. Pozostawić je na kilka godzin w chłodnym miejscu. Umyte i oczyszczone pieczarki zetrzeć na tarce o dużych otworach, podsmażyć na oleju, dodać masło i chwilę dusić. Jajko rozmącić z tartą bułką i dodać do grzybów. Wsypać posiekaną natkę pietruszki, doprawić solą i pieprzem. Rozwałkować ciasto

i wykrawać kwadraty. Nałożyć na każdy porcję nadzienia i składać po przekątnej tak, aby spód wystawał na ok. 1/2 cm. Można każdy pasztecik posmarować roztrze-panym żółtkiem lub całym jajkiem. Upiec na jasnozłoty kolor. Podawać na gorąco lub po przestudzeniu do bulionu w filiżance lub do innej zupy czystej na wywarze jarzynowym.

PIZZA Z PIECZARKAMI

Nadzienie: 25 dag pieczarek, 20 dag cebuli, 1 łyżka oleju, sól, przyprawa „Myśliwska”, 2 łyżki utartego żółtego sera;

Ciasto: 1 szklanka mąki, 2 łyżki oleju, 1/2 płaskiej łyżeczki proszku do pieczenia, 1/3 szklanki wody, sól

Z mąki wymieszanej z proszkiem, wody i oleju wyrobić miękkie ciasto. Wykleić nim dno tortownicy lub blachy. Brzegi ciasta na ściankach mają sięgać do wysokości 2 cm. Pieczarki umyć, pokrajać, ułożyć na cieście, lekko osolić i posypać niewielką ilością przyprawy „Myśliwskiej”. Cebulę umyć, oczyścić, pokrajać, lekko pod- smażyć z olejem i przyprawić solą i pieprzem. Wyłożyć cebulę na pieczarki, posypać przyprawą „Myśliwską” i żółtym utartym serem. Piec 25 min.

KULEBIAK Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI

Nadzienie: 1 kg słodkiej kapusty, 2 dag suszonych grzybów, mała cebula, 2 łyżki oleju (smalcu), sól, pieprz, cukier do smaku;

Ciasto: 2 dag drożdży, 1 dag cukru, 4—5 łyżek mleka, 25 dag mąki, 8 dag masła, 2 żółtka, 15 dag śmietany, sól

Z mleka, drożdży i cukru zrobić rozczynek, pozostawić

do wyrośnięcia. Mąkę przesiać, posiekać z masłem, dodać żółtka, rosnące drożdże, śmietanę, lekko osolić i zagnieść ciasto. Odstawić do wyrośnięcia. Umyte grzyby zalać małą ilością wody i zagotować. Odcedzić i posiekać. Umytą kapustę poszatkować, dodać grzyby i posiekaną cebulę, tłuszcz oraz przyprawy i uduścić do miękkości. Ostudzić. Gdy ciasto podwoi objętość, rozciągnąć je na desce i rozłożyć na nim farsz, a następnie zwinąć w rulon. Włożyć ciasto do długiej formy i pozostawić do dalszego wyrośnięcia. Powierzchnię nakłuć widelcem w kilku miejscach, posmarować rozmąconym żółtkiem i upiec na złoty kolor (ok. 45 min). Podawać raczej na gorąco.

VOL-AU-VENT Z GRZYBAMI

Nadzienie: 50 dag grzybów (prawdziwki, podgrzybki, pieczarki), 1 mała cebula, 1 1/2 łyżki masła, 1/2 łyżki mąki, ok. 1/3 szklanki śmietany, sól, pieprz, posiekana natka pietruszki;

Ciasto: 30 dag mąki, 15 dag margaryny, 1/2 jajka, żółtko, ok. 1/2 szklanki śmietany, sól

Przygotować ciasto. Przesianą mąkę posiekać z margaryną, dodać jajko, rozmącone ze śmietaną, lekko posolić i zagnieść ciasto. Odstawić je w chłodne miejsce na co najmniej kilka godzin. Dno tortownicy wyłożyć ciastem na grubość 3/4 cm. Z pozostałego ciasta wykroić 2 pierścienie wzdłuż obwodu tortownicy. Spód i pierścienie upiec. Umyte i oczyszczone grzyby pokrajać i uduścić razem z posiekaną cebulą i masłem. Gdy będą miękkie, podprawić śmietaną wymieszaną z mąką, a następnie dodać przyprawy i surowe żółtko. Masę grzybową ułożyć na gorącym spodzie z nałożonym jeden na drugim pierścieniem tak, aby utworzyło się wgłębienie. Podawać na gorąco.

TARTA Z SUSZONYMI GRZYBAMI

Nadzenie: 6 dag suszonych grzybów, 2 jajka, 1—3 łyżki ryżu, 2 $\frac{1}{2}$ łyżki cukru, 2 $\frac{1}{2}$ łyżki masła, ok. 1/2 szklanki śmietany, sól, pieprz;

Ciasto: 25 dag mąki, 12 $\frac{1}{2}$ dag masła lub „Palmy”, 1 jajko, ok. 1/2 szklanki wody, 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia, sól

Przygotować ciasto. Mąkę przesiać, wymieszać z proszkiem do pieczenia oraz solą i posiekać z tłuszczem. Dodać jajko i tyle wody, żeby zagniatając otrzymać gumowate ciasto. Owinąć je i wstawić na 2 godz. do lodówki. Posmarować tortownicę, wyłożyć ciasto tak, aby ścianki sięgały do ok. 3 cm wysokości. Widelcem nakłuć w kilku miejscach. Przyrządzając nadzienie, należy opłukać grzyby wcześniej, namoczyć i ugotować w wodzie, w której miękły, odcedzić i posiekać. Na wywarze ugotować na gęsto ryż. Umytą cebulę oczyścić, pokrajać i razem z grzybami poddusić na maśle. Ugotować na twardo jajka, ostudzić, posiekać. Ugotowany ryż wymieszać z jajkami i grzybami, przyprawić solą i pieprzem. Masę rozłożyć na przygotowanym cieście, połączyć śmietaną i zapiec. Podawać na gorąco do sałaty.





SOSY

SOS GRZYBOWY Z WYWARU

1/2 szklanki wywaru z grzybów, 1 łyżka mąki, 3/4 szklanki śmietany, 1 łyżka masła, sól, pieprz, posiekana natka pietruszki

Śmietanę rozmieszać z mąką i gorącym wywarem. Mieszając zagotować. Odstawić z ognia i dodać masło oraz posiekaną natkę pietruszki. Doprawić solą i pieprzem.

SOS GRZYBOWY ZASMAŻANY

2 dag suszonych lub 10 dag świeżych grzybów (mogą być też wekowane), 1 cebula, 1 1/2 łyżki masła, 1 łyżka mąki, 3/4 szklanki śmietany, sól, pieprz, posiekana natka pietruszki

Suszone grzyby wypłukać, namoczyć w zimnej wodzie, a następnie ugotować je w tej samej wodzie. Odcedzić i drobno pokrajać. Umytą cebulę oczyścić, pokrajać,

udusić z masłem, wsypać mąkę, zmieszać i zrumienić na jasnożółty kolor. Śmietanę wymieszać z wywarem grzybowym, dodać do zasmażki, zagotować. Włożyć grzyby, odstawić z ognia, doprawić do smaku i uzupełnić posiekaną natką pietruszki.

Uwaga!

Jeśli do sosu przeznaczone są świeże grzyby, należy je po oczyszczeniu opłukać, obgotować w lekko osolonej wodzie i pokrajane podduścić z cebulą i masłem. Dalej postępować jak z sosem z grzybów suszonych. Jeśli wykorzystuje się grzyby zawekowane, należy je dodać do sosu jak świeże.

SOS ZE ŚWIEŻYCH GRZYBÓW

50 dag grzybów, 1 cebula, 2 łyżki mąki, 1 szklanka śmietany, sól, pieprz

Opłukane i oczyszczone grzyby posiekać razem z umytą i oczyszczoną cebulą. Zalać 2 szklankami wody i ugotować pod przykryciem. Z mąki i śmietany zrobić zupkę, dodać do grzybów mieszając. Zagotować i doprawić do smaku.

SOS GRZYBOWY CIEMNY

20 dag świeżych lub solonych grzybów albo 2 dag suszonych, 2 łyżki masła lub margaryny, sól, papryka mielona, posiekana zielona natka pietruszki

Umyte i oczyszczone grzyby drobno pokrajać i udusić z tłuszczem (co najmniej 15 min). Solone grzyby należy

uprzednio wymoczyć. Suszone grzyby umyć i namoczyć kilka godzin wcześniej. Grzyby rozprowadzić wodą i doprawić do smaku.

Uwaga!

Aby otrzymać jasny sos, należy użyć pieczarek i dusić je nie dłużej niż 8 min.

SOS PIECZARKOWY I

25 dag pieczarek, 1 $\frac{1}{2}$ łyżki tłuszczu, 1 cebula, 1/3 szklanki śmietany, sól, pieprz

Umyte i przebrane pieczarki pokrajać w plasterki. Umytą cebulę obrać, drobno pokrajać, dodać do pieczarek razem z tłuszczem. Uduścić do lekkożółtego koloru. Dodać mąkę wymieszaną ze śmietaną i rozmieszać, aby powstał dosyć zawieszisty sos. Przyprawić do smaku. Podawać do mięsa cielęcego, drobiu, ryb gotowanych i pieczonych, klusek, kasz itd.

SOS PIECZARKOWY II

10 dag pieczarek, 1 cebula, 2 łyżki masła, sól, pieprz, 2 $\frac{1}{2}$ łyżki mąki, 1 szklanka rosołu lub wywaru jarzynowego, 1/2 szklanki śmietany, 1/2 szklanki białego wytrawnego wina, sok z cytryny, 2 surowe żółtka

Umyte pieczarki poszatkować razem z umytą i oczyszczoną cebulą. Rozgrzać masło, dodać cebulę z pieczarkami i poddusić. Dodać mąkę i rozprowadzić rosołem, a następnie śmietaną. Doprawić sokiem z cytryny, winem, solą i pieprzem. Na końcu ostrożnie wymieszać z rozmąconymi żółtkami.

SOS GRZYBOWY — NELSONSKI

3 dag grzybów suszonych, 1 mała cebula, 2 łyżki masła, 2 łyżki mąki, 3/4 szklanki śmietany, sól, pieprz

Umyte grzyby ugotować pod przykryciem, odcedzić, posiekać. Umytą, oczyszczoną i pokrajaną cebulę lekko zrumienić, dodać mąkę, a następnie rozmieszać z wywarem grzybowym i śmietaną. Sos ostrożnie zagotować i doprawić do smaku.

MAJONEZ Tatarski

2 surowe żółtka, 1 łyżka ostrej musztardy, 1¹/₂ szklanki oleju słonecznikowego lub sojowego, 1 łyżka soku cytrynowego lub rozcieńczonego kwasu cytrynowego, 1 łyżeczka soli, 1 łyżeczka cukru pudru, 2 łyżki drobno posiekanych, marynowanych grzybów, 2 łyżki posiekanych korniszonów, 1 łyżka posiekanej marynowanej cebulki (szalotki), 3—4 śliwki w occie, odrobina pieprzu, przyprawy curry i ostrej papryki

Żółtka rozetrzeć z musztardą, a następnie ucierając powoli wlewać olej. Dodać sól, cukier puder, pozostałe przyprawy oraz marynowane grzyby, korniszony, cebulki i posiekane śliwki. Można taki sos podać do jajek na twardo, a także do wędliny i mięsa na zimno.



PRZETWORY

KISZONE KURKI

1 kg kurek, 4—5 dag soli, kilka ziaren ziela angielskiego, pieprz, liść laurowy, 2—3 ząbki czosnku, szczypta cukru

Umyte i oczyszczone grzyby wrzucić do wrzącej, osolonej wody i gotować przez 20 min. Odcedzić, przelać zimną wodą, osączyć. Przygotować zalewę z przypraw i odcedzonego wywaru lub 1 l wody. Ułożone w naczyniu grzyby przełożyć umyтым, pokrajanyм czosnkiem, zalać i obciążyć powierzchnię. Dalej postępować jak przy kiszeniu innych grzybów.

KISZONE RYDZE

1 kg rydzwów, 3—4 dag soli, szczypta cukru, ewentualnie listek laurowy i kilka ziaren angielskiego ziela

Sól wymieszać z cukrem, pokruszonym listkiem laurowym

i zmiażdżonymi ziarenkami angielskiego ziela. Rydze starannie oczyścić, optukać, przyciąć trzony i układać w naczyniu, przesypując solą każdą warstwę kapeluszy. Przycisnąć i przykryć talerzem. Naczynie z grzybami można wynieść od razu w chłodne i zaciemnione miejsce. Wtedy zakiszenie będzie trwało dłużej. Po zakończeniu objawów burzliwej fermentacji należy powierzchnię kiszonki przykryć wygotowanym kawałkiem płótna lub jałowej gazy, a następnie położyć obciążony talerz; należy pamiętać, że powinna być zawsze pokryta sokiem. Płótno lub gazę należy co pewien czas wymieniać, aby zapobiec narastaniu warstwy pleśni.

KISZONE GĄSKI

1 kg gąsek (opieniek, koźlarzy, borowików), 4—5 dag soli, szczypta cukru

Umyte, przebrane i starannie oczyszczone grzyby optukać i przyciąć trzony. Wrzucić je do wrzącej, osolonej wody i obgotować, bardziej miękkie grzyby, np. opieńki — 5 min, a inne — do 10 min. Odcedzić, przelać zimną wodą i osączyć. Układać je warstwami w przygotowanym naczyniu i przesypywać solą wymieszaną z cukrem. Obciążyć płaskim talerzem i dalej postępować jak przy kiszeniu rydzów.

GRZYBY PASTERYZOWANE I

1 kg grzybów, szczypta kwasu cytrynowego, sol, pieprz, 10 dag cebuli, 4 dag masła roślinnego lub margaryny

Umyte i przebrane grzyby oczyścić, z maślaków zdjąć skórkę. Opłukać i obgotować w lekko osolonej i zakwaszonej wodzie. Odcedzić, pokrajać w paski. Umytą i oczyszczoną cebulę pokrajać, poddusić na tłuszczu i dodać grzyby. Razem dusić ok. 15 min z dodatkiem przypraw. Przełożyć do przygotowanych słoików, zamknąć i ustawić w garnku z wodą, w którym na dnie ułożyć warstwę ochronną. Podgrzewać co najmniej 45 min, licząc od zagotowania się wody. Ostudzić i przechowywać w chłodnym i ciemnym pomieszczeniu. Po wyjęciu ze słoika grzyby należy ponownie poddusić przez 10—15 min.

GRZYBY PASTERYZOWANE II

1 kg grzybów, 10 dag soli

Umyte i oczyszczone grzyby (z maślaków zdjąć skórkę) pokrajać, zasypać solą i odstawić na 24 godz. Następnie osączyć i ułożyć w słoikach do wysokości 1—2 cm poniżej otworu, zamknąć słoiki i wstawić do garnka z wodą, na dnie ułożyć warstwę ochronną z tkaniny. Pasteryzować co najmniej 45 min. Po wyjęciu ze stoja, przygotowując z grzybów potrawę, należy je gotować lub dusić co najmniej 15 min.

RYDZE LUB PIECZARKI PASTERYZOWANE W TŁUSZCZU

1 kg grzybów, 25 dag tłuszczu (olej, smalec, masło), sól

Grzyby umyć, oczyścić, opłukać, osączyć, większe sztuki pokrajać. Smażyć na rozgrzanym tłuszczu. Posolić, przełożyć do słoików wyjętych z rozgrzanego piekarnika lub z wrzącej wody, z której zostały szybko osączone. Napełnić do wysokości 1—2 cm poniżej otworu. Zamknąć i pasteryzować 45 min.

GRZYBY MARYNOWANE I

1 kg grzybów (gąsek, prawdziwków, maślaków, opieniek), 1 $\frac{1}{2}$ szklanki wody, 1/5 szklanki octu, 1—2 dag soli, kilka ziaren pieprzu i angielskiego ziela, 2—3 listki laurowe, szczypta cukru

Umyte grzyby przebrać, oczyścić, posegregować według wielkości. Skrócić trzony, z kapeluszy maślaków ściągnąć skórkę. Ponownie wypłukać i na sicie zanurzyć we wrzącej wodzie, a następnie gotować w osolonej wodzie 10—12 min. Wyjąć, przelać zimną wodą i osączyć. Włożyć do słoików, wlać ugotowaną z wody, octu i przypraw zalewę. Zamknąć i pasteryzować 20 min w temperaturze ok. 90°C.

GRZYBY MARYNOWANE II

1 kg grzybów (rydze, gąski, borowiki, kurki, maślaki), 2—3 cebule średniej wielkości, 1 marchewka, kilka ziaren pieprzu i ziela angielskiego, kilka listków laurowych, sól, cukier, 1/2 szklanki wody, 1/2 szklanki octu

Grzyby przebrać, opłukać, umyć, oczyścić, zanurzyć na sicie we wrzątku i wsypać do rondla. Dodać umyte i obrane cebule, czystą, oskrobaną i pokrajaną w plasterki marchewkę, a także przyprawy. Przykryć rondel i du-

sić przez chwilę, a następnie zdjąć pokrywę i tak długo podgrzewać, aż płyn wyparuje. Wtedy zalać wodą i octem, zagotować i utrzymać wrzenie przez ok. 5 min. Przełożyć do szklanego lub porcelanowego naczynia i odstawić na 24 godz. Po tym okresie ułożyć je w słoikach i pasteryzować 10—15 min w temperaturze 85°C.

GRZYBY MARYNOWANE Z PAPRYKĄ I ESTRAGONEM

1 kg grzybów (kurek, gąsek, prawdziwków), 2 dag cebuli, szczypta kwasu cytrynowego, 1/5 szklanki octu, 2 szklanki wody, 1—2 listki laurowe, kilka ziaren pieprzu, 2 dag mielonej papryki, 2 dag estragonu

Umyte grzyby oczyścić, skrócić trzony, wrzucić do gorącej lekko zakwaszonej wody i gotować, aż opadną na dno garnka. Odcedzić. Wodę zagotować z przyprawami i po kilku minutach wlać ocet. Odcedzić przyprawę i ułożyć na dnie słoików, a na nie położyć grzyby. Zalać zalewą, zamknąć i pasteryzować 20 min w temperaturze 90°C.

EKSTRAKT GRZYBOWY (PRZYPRAWA DO ZUP LUB SOSÓW)

Przygotowuje się go ze świeżych lub suszonych połamanych kapeluszy albo trzonów grzybów, które wcześniej zostały doskonale rozpoznane jako grzyby jadalne. Po umyciu i oczyszczeniu zalewa się je niewielką ilością osolonej wody i gotuje tak długo, aż puszczą sok.

Wtedy należy sok zlać, a do rondla wlać nową porcję osolonej wody i ponownie gotować aż grzyby puszczą sok. Kilkakrotnie grzyby gotować, zbierać sok i zalewać nową porcją osolonej wody. Zebrany sok wymieszać razem i przecedzić przez gęstą gazę lub płótno. Zlać do garnka i tak długo podgrzewać aż powstanie zgęstniały „syrop”. Gotowy ekstrakt przelewa się do umytych butelek lub małych stoików ze szczelnym zamknięciem i wykorzystuje jako aromatyczną przyprawę do zup lub sosów. Przechowywać w chłodnym, zaciemnionym pomieszczeniu.



LITERATURA

1. Orłóś H.: *Atlas grzybów jadalnych i trujących*. PWRiL, Warszawa 1963
2. Orłóś H.: *Atlas grzybów leśnych*. PWRiL, Warszawa 1979
3. Klan J., Wancura B.: *Grzyby*. PWRiL, Warszawa 1981
4. Domański Z.: *Grzyb jadalny czy trujący*. PZWL, Warszawa 1982
5. Piekarska J., Łoś-Kuczera M.: *Skład i wartość odżywcza produktów spożywczych*. PZWL, Warszawa 1983
6. Krauze S.: *Zarys nauki o środkach żywności*. PZWL, Warszawa 1975
7. Mering A.: *Domowe przetwory z owoców, warzyw i grzybów*. Watra, Warszawa 1975
8. Praca zbiorowa: *Kniga o wkusnoj i zdorowoj piszczie*. Moskwa 1952
9. Praca zbiorowa: *Wir kochen gut*. Leipzig 1968

SPIS TREŚCI

WIADOMOŚCI OGÓLNE

BUDOWA I ROZMNAŻANIE GRZYBÓW	6
Grzyby jadalne	10
Borowik	10
Czubajka	11
Gąska	12
Gołąbek	13
Kolczak	14
Koźlarz	15
Lejkowiec dęły	16
Maślak	17
Mleczaj rydz	19
Opieńka	20
Piaskowiec	21
Pieprznik	22
Pieczarka	23
Płachetka	25
Podgrzybek	26
Sarniak	27
Smarz	28
Purchawka	29
Twardzioszek	30
Grzyby trujące	31
Borowik szatański	31
Gołąbek niejadalny	31
Goryczak	32
Krowiak	33
Maślanka	34
Mleczaj wełnianka	34
Muchomor	35
Piestrzenica	37
Tęgoskór	38
Wieruszka	39
Zastonak rudy	39
Jak odróżnić grzyb jadalny od trującego!	40
Jak zbierać i kupować grzyby!	41
Zatrucia grzybami	43
Wykorzystanie grzybów w kuchni	46

PRZEPISY

SALAATKI I PRZEKASKI	58
Sałatka z pieczarek	58
Sałatka z pieczarek i ryżu	58
Sałatka z ryżu, pieczarek i zielonego groszku	59
Sałatka vinaigrette	59
Sałatka z grzybów, cebuli i ziemniaków	60
Sałatka z grzybów i jajek z majonezem	60
Sałatka z grzybów i groszku albo fasolki szparagowej	61
Sałatka jarzynowa	61
Sałatka kalafiorowa z pieczarkami	62
Sałatka grzybowa z winem	62
Sałatka pikantna z różnych grzybów	63
Sałatka z fasoli i grzybów	63
Sałatka z grzybów z czosnkiem	64
Grzanki z grzybami	64
Zielona sałata z pieczarkami (na surowo)	64
Pasta z grzybów do pieczywa I	65
Pasta z grzybów do pieczywa II	65
„Koreczki” z sera z grzybkim	66
„Koreczki” z pieczarek	66
„Koreczki” z jajka i pieczarki	66
ZUPY	67
Kapuśniak z grzybkim na żeberkach	67
Kapuśniak zasmażany	68
Zupa ze świeżych grzybów	68
Zupa z suszonych grzybów ze śmietaną	69
Zupa grzybowa zasmażana	69
Zupa pieczarkowa I	70
Zupa pieczarkowa II	70
Zupa ziemniaczana zasmażana	71
Zupa ziemniaczana z grzybami po poznańsku	71
Zupa ziemniaczana ze śmietaną	72
Zupa — krem z grzybów	72
Zupa warzywno-grzybowa z mięsem	72
Barszcz czerwony z grzybkim czysty	73
Barszcz wigilijny z grzybami	73
Zupa grzybowa „solanka” (rosyjska)	74
Zupa grzybowa postna	75
DRUGIE DANIA I DANIA KOLACYJNE	76
Grzyby smażone I	76

Grzyby smażone II	76
Pieczarki z rusztu	77
Pieczarki smażone z aromatycznymi ziołami	77
Smażone kanie (sowy)	78
Grzyby smażone obtaczane w mące	78
Grzyby smażone w cieście	78
Kotleciki z grzybów	79
Kotleciki z grzybów i kapusty włoskiej	79
Placki kartoflane z grzybami	80
Grzyby duszone	80
Sznicel z pieczarek	81
Kalafior z sosem i pieczarkami	81
Grzyby z jarzynami	82
Grzyby z ziemniakami	82
Duszone prawdziwki z winem	83
Duszona papryka z grzybami	83
Kurki duszone z pomidorami	84
Kurki po sabaudzku	84
Kurki po prowansalsku	85
Kurki po gospodarsku	85
Borowiki w śmietance	86
Borowiki po prowansalsku	86
Grzyby pikantne	87
Gulasz z grzybów	87
Kiszzone grzyby duszone z jarzynami	88
Zapiekanka ze świeżych grzybów	88
Zapiekanka z pieczarek i makaronu	89
Zapiekanka z grzybów i makaronu I	89
Zapiekanka z grzybów i makaronu II	90
Zapiekanka z grzybów i kaszy I	90
Zapiekanka z grzybów i kaszy II	91
Zapiekanka z ziemniaków i grzybów I	92
Zapiekanka z ziemniaków i grzybów II	92
Nadziewane pieczarki zapiekane I	93
Nadziewane pieczarki zapiekane II	94
Nadziewane pieczarki na grzankach z bułki	94
Pomidory (kabaczki, cukinia, cebula, papryka) nadziewane ry- żem z grzybami I	95
Pomidory (kabaczki, cukinia, cebula, papryka) nadziewane ry- żem z grzybami II	96
Kabaczki lub cukinia faszerowane grzybami	96
Ryż z pieczarkami zapiekany pod beszamelem	97
Cebula zapiekana z grzybami	98
Suflet grzybowy	98
Zapiekanka z ryżu, kielbasy i pieczarek	99

Cykoria zapiekana z pieczarkami	99
Zapiekane gołąbki z grzybami i mięsem	100
Bruksełka zapiekana z pieczarkami	100
Zapiekanka grzybowo-mięsna	101
Pieczone rydze, pieczarki lub prawdziwki	102
Borowiki zapiekane	102
Zrazy bite z grzybami	103
Połędwica wołowa z pieczarkami	103
Zrazy po nelsonsku	104
Szaszłyki z grzybami	104
Cynadry z grzybami	105
Frykadele z grzybami	105
Egipski kebab	106
Wątróbka z pieczarkami	106
Cielęcina duszona z grzybami (dietetyczna)	106
Boeuf „Strogonow” z mielonki	107
Boeuf „Strogonow”	107
Sukiyaki po polsku (potrawa japońska)	108
Wołowina duszona z grzybami	108
Kurczak duszony z grzybami	109
Kaczka pieczona, nadziewana grzybami	110
Nadziewany karp zapiekany	110
Karp duszony w czerwonym winie	111
Szczupak zapiekany z pieczarkami	111
Ryba zapiekana z grzybami po rosyjsku	112
Filety z ryby smażone w cieście z grzybami	112
Sledź à la befsztyk po tatarsku	113
Kalmary po bosmańsku z suszonymi grzybami	113
Grzybowe kluski francuskie	114
Kluski grzybowe z kaszy manny	114
Pyzy wielkopolskie z grzybami	115
Spaghetti z grzybami	116
Uszka z grzybami I	116
Uszka z grzybami II	117
Uszka z grzybami III	117
Ryż z mięsem i świeżymi grzybami	118
Naleśniki smażone z grzybami	119
Bliny ruskie z grzybami	119
Risotto z pieczarkami	120
Kapusta z grzybami (postna)	120
Bigos świąteczny z grzybami	121
Gołąbki z kapusty z mięsem i grzybami	121
Makaron z pieczarkami i pomidorami	122
Kotlety ziemniaczane panierowane w mące z suszonych grzybów	123

Placuszki — „stryki” z sosem grzybowym	123
Pomidory z grzybami i jajkiem	124
Budyń ze świeżych grzybów	124
Budyń z grzybów, sera i ryżu	125
Budyń z pieczarek i ryżu	125
Nadzienie z grzybów	126
Nadzienie ze świeżych grzybów I	126
Nadzienie ze świeżych grzybów II	127
Nadzienie z grzybów suszonych do kulebiaków i pasztecików	127
Nadzienie z pieczarek z jajkami	128
Nadzienie z kaszy i grzybów	128
Nadzienie z kapusty i grzybów	128
Nadzienie do nadziewania warzyw	129

WYPIEKI 130

Pieczarki lub rydze w kruchym cieście	130
Placek z grzybów	131
Placek z pieczarkami	131
Paszteciki z kapustą i grzybami	132
Paszteciki z kapustą i grzybami w kruchym cieście (wigilijne)	132
Paszteciki z grzybami w cieście półfrancuskim	133
Pizza z pieczarkami	134
Kulebiak z kapustą i grzybami	134
Vol-au-vent z grzybami	135
Tarta z suszonymi grzybami	136

SOSY 137

Sos grzybowy z wywaru	137
Sos grzybowy zasmażany	137
Sos ze świeżych grzybów	138
Sos grzybowy ciemny	138
Sos pieczarkowy I	139
Sos pieczarkowy II	139
Sos grzybowy — nelsonski	140
Majonez tatarski	140

PRZETWORY 141

Kiszone kurki	141
Kiszone rydze	141
Kiszone gąski	142
Grzyby pasteryzowane I	142

Grzyby pasteryzowane II	143
Rydze lub pieczarki pasteryzowane w tłuszczu	143
Grzyby marynowane I	144
Grzyby marynowane II	144
Grzyby marynowane z papryką i estragonem	145
Ekstrakt grzybowy (przyprawa do zup lub sosów)	145
LITERATURA	146

