

# ГРИБЫ



# Использование дикорастущих грибов

- **свежие** - белые, сморчки, подосиновики, подберезовики, маслята, опята, трюфели, лисички,
- **соленые и маринованные** — белые, подосиновики, маслята, лисички, солеными — рыжики, грузди,
- **сушеные** — белые, подосиновики, подберезовики

- Из всех грибов лучшим во всем мире считается *черный французский трюфель*, характеризующийся неповторимым ароматом, но в нашей стране он не растет. Из грибов, произрастающих и выращиваемых на территории нашей страны и наиболее широко используемых в кулинарии в сыром виде, являются белый гриб и шампиньоны

- Свежие грибы сортируют по видам и размерам, отделяют червивые, а затем отрезают нижнюю часть ножки, загрязненную землей, шляпки и ножки очищают от листьев, хвои, сора, срезают шляпку (кроме шампиньонов) и тщательно моют

- У шампиньонов удаляют пленку, закрывающую пластинки, зачищают ножки, снимают со шляпок кожицу, отрезают шляпку, оставляя при ней 1,5...2 см ножки, и тщательно промывают водой.
- Для предохранения от потемнения очищенные шампиньоны кладут в подкисленную лимонной кислотой или уксусом воду

- У сморчков отрезают корешки и шляпку и замачивают их в холодной воде в течение 20...30 мин, чтобы удалить загрязнения (песок, сор). После этого сморчки промывают водой, затем заливают горячей водой и варят 5...7 мин. *Полученный отвар не используют*

- Сушеные грибы перебирают, удаляя некачественные экземпляры, заливают холодной водой и оставляют в ней на 10... 15 мин, затем промывают несколько раз, меняя воду.
- После этого промытые сушеные грибы заливают холодной водой (соотношение грибы : вода — 1 к 7) и замачивают в течение 3...4 ч для набухания.
- Грибы варят в той же воде до готовности, затем их вынимают из отвара, промывают и используют для приготовления супов, соусов и в качестве гарниров.
- Полученный отвар, в который перешли водорастворимые вкусовые и ароматические вещества, процеживают и используют для приготовления супов и грибных соусов.

- Соленые и маринованные грибы освобождают от заливочной жидкости, промывают, нарезают и используют для приготовления холодных закусок, гарниров и фаршей.



# ВЕШЕНКИ



# ЛИСИЧКИ



# ШИМИДЖИ



# ENOKI





# ГРИБЫ УСТРИЧНЫЕ "КОРОЛЕВСКИЕ"







# ШИИТАКЕ

<u>Витамины</u>	Количество% DV †
<u>Рибофлавин (В 2 )</u>	18% 0,22 мг
<u>Ниацин (В 3 )</u>	26% 3,88 мг
<u>Пантотеновая кислота (В 5 )</u>	30% 1,5 мг
<u>Витамин В 6</u>	22% 0,29 мг

<u>углеводы</u>	6,8 г
<u>Sugars</u>	2,4 г
<u>Пищевые волокна</u>	2,5 г
<u>Жир</u>	0,5 г
<u>белка</u>	2,2 г

Шиитаке в настоящее время широко культивируются во всем мире и обеспечивают около 25% годового производства грибов





# Итальянский белый трюфель (Tuber magnatum pico)

- Он же трюфель белый настоящий или пьемонтский . (Не путать с обычным трюфелем белого цвета, который растет и в России)
- Tuber magnatum pico - это самый дорогой и ценный гриб в мире! Растёт только в Южной Европе около Средиземного моря, в том числе и в Италии
- По форме этот гриб может быть разной формы от неправильной до округлой. Имеет, как правило, желтоватый цвет, а его аромат и вкус настолько уникальны, что очаровывают кухни всего мира.
- *Используют в качестве добавки к блюду - около 5 граммов трюфеля на порцию.*



# Черный летний трюфель (*Tuber aestivum* vitt.)

- *Tuber aestivum vittadini* известен как летний трюфель и самый распространенный среди всех трюфелей. Имеет нежный и мягкий вкус, в основном, имеет круглую форму.
- *Используют в качестве добавки к блюду по 8-10 грамм на порцию.*



# Черный трюфель (*Tuber uncinatum*)

- *Tuber uncinatum* похож на чёрный летний трюфель, но в срезе отличается от него. Имеет более интенсивный аромат и бывает как неправильной так и округлой формы.
- *Выступает в качестве добавки к блюду по 8-10 грамм на порцию.*
- *Сезон сбора: начало сентября - конец декабря.*

# Черный трюфель (*Tuber brumale*)



- *Tuber brumale* - это трюфель зимнего периода. Трюфели данного вида достаточно небольшие и имеют округлую форму. Аромат и вкус значительно интенсивнее, чем у других чёрных трюфелей.
- *Выступает в качестве добавки к блюду по 8-10 грамм на порцию.*
- *Сезон сбора: начало января - конец*

## Бьянчетто трюфель (*Tuber borchii*)



- *Tuber borchii* - это трюфель неправильной формы с чесночным ароматом. Цвет похож на белый трюфель (*Tuber magnatum pico*).
- *Используют в качестве добавки к блюду по 8-10 грамм на порцию.*

# Продукты из трюфеля

- Масло трюфельное
- Соусы с трюфелем
- Соль с трюфелем
- Трюфельная бакалея
- Десерты с трюфелем

# Продукты из черного трюфеля



Сушеные сморчки  
Коника



Шляпки сморчков  
Verpa Bohemica













<a href="#"><u>Рибофлавин (В 2)</u></a>	34% 0,402 мг
<a href="#"><u>Ниацин (В 3 )</u></a>	24% 3,607 мг
<a href="#"><u>Пантотеновая кислота (В 5 )</u></a>	30%

<a href="#"><u>углеводы</u></a>	3,26 г
<a href="#"><u>Sugars</u></a>	1,98 г
<a href="#"><u>Пищевые волокна</u></a>	1 г
<a href="#"><u>Жир</u></a>	0,34 г
<a href="#"><u>белка</u></a>	3,09 г

# портабелло

