

# Грибы Грузди

Выполнила ученицы 5 «Е» класса

МБОУ СШ №19

Фахриева Олеся

2022



Среди грибников крепкий груздь пользуется особым почетом – это завидная находка, настоящий дар леса. Невероятно густой грибной аромат исходит от блюд с его использованием, как будто плотная белая мякоть вобрала в себя всю душистость леса.

Множество разных видов груздей прячется под хвоей, опавшей листвой, чуть приподнимая рыхлую влажную землю. Они сытны и вкусны, благодаря своей плотной структуре без потерь «доезжают» до кухни, а кроме того, очень щедры – в удачный день можно набрать не несколько штук, а несколько ведер отменных грибов.



Груздь – одно из распространенных названий пластинчатых грибов семейства Сыроежковые рода Млечник. Издавна эти виды были очень популярны в России. Их собирали в большом количестве и заготавливали на зиму. Грибы грузди почти все относятся к категории условно-съедобных. Это связано с тем, что при надломе мякоти у них выделяется млечный горький сок, что требует дополнительного вымачивания перед переработкой.



Существует несколько различных видов груздя - настоящий, или сырой; дубовый, осиновый, перечный, желтый и черный. Среди всех этих разновидностей наиболее приятным вкусом и ароматом обладает груздь настоящий.



Все съедобные и условно-съедобные виды гриздя отличаются высоким содержанием легкоусвояемого белка, превосходя по количеству даже мясо. В их составе отсутствует сахар, поэтому люди, страдающие диабетом, могут без опасений включать эти грибы в рацион. Кроме того, гризди помогают бороться с лишним весом. Они низкокалорийные, но при этом надолго утоляют голод и обеспечивают организм человека полезными витаминами и микроэлементами.

Эти грибы выводят также токсины, улучшают эмоциональный фон и пищеварение, повышают иммунитет.



С давних времен грузди славились на Руси и считались самыми лучшими грибами из-за своих вкусовых качеств. Это самые знаменитые грибы в русской кухне.

В Сибири, например, несколько столетий люди не собирали никаких грибов, кроме груздей.

Грузди настоящие используют, главным образом, для соления, предварительно вымачивая.

В готовом виде они имеют голубоватый оттенок и особый аромат, за что и прославились.