

# Grzyby bez tajemnic

Na naszej planecie rosną tysiące gatunków grzybów. Wiele leśnych grzybów jest trujących, więc mogą je zbierać tylko osoby, które dobrze się na tym znają. Inni powinni grzyby kupować.

## 100 G GOTOWANYCH GRZYBÓW:

- PONIŻEJ 20 KCAL
- WIELE witamin z grupy B WSPOMAGAJĄCYCH PRZEMIANĘ MATERII
- miedź REGULUJĄCA DZIAŁANIE TARCZYCY
- potas REGULUJĄCY CIŚNIENIE TĘTNICZE

## W sprzedaży

**KIEDY** W Polsce, w odróżnieniu od większości krajów zachodniej Europy, ludzie chętnie zbierają grzyby. Pojawiają się one, w zależności od gatunku, latem lub jesienią. Przez cały rok można kupić grzyby suszone lub mrożone.

**NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ** Należy wybierać grzyby o gładkiej, suchej skórce i nóżkach bez obić.

## W kuchni

**PRZECHOWYWANIE** Grzyby przechowujemy w lodówce w papierowej torebce lub między warstwami papierowych ręczników nie dłużej niż 2 dni. Jeśli chcemy przechowywać je dłużej, powinniśmy je ususzyć.

**PRZYGOTOWANIE** Grzyby wyciera się wilgotnym ręcznikiem papierowym lub miękką szczoteczką. Jeśli mają być dodane do zupy, sosu lub potrawy duszonej, można je przepłukać zimną wodą. Nóżki zazwyczaj trzeba przyciąć.

**PODSTAWOWE METODY GOTOWANIA** Obsmażyć lekko plasterki grzybów na oliwie z oliwek. Dodać posiekaną cebulę i doprawić sosem sojowym, natką pietruszki, tymiankiem lub octem balsamicznym. Podawać jako nadzienie do omletów, dodatek do mięs lub jako danie.

# ABC grzybów

**Boczniaki** pochodzą z uprawy. Są kremowe lub szarawe i bardzo delikatne. Świetnie smakują usmażone na maśle.

**Kanie** to grzyby leśne różnej wielkości, czasami bardzo duże. Mają zdecydowany smak. Świetne do smażenia. Uwaga: Podobne do muchomora sromotnikowego!

**Kurki** to charakterystyczne, nieduże żółte grzyby leśne. Nadają się do smażenia i duszenia.

**Pieczarki** rosną dziko lub są uprawiane. Białe lub kremowe, mają okrągły kapelusz i delikatny smak. Do smażenia i jako dodatek do potraw duszonych.

**Shiitake** to grzyby o wyrazistym smaku, wykorzystywane w kuchni orientalnej. Twarde nóżki są zazwyczaj niejadalne. Nie należy jeść shiitake więcej niż kilka dziennie, ponieważ obniżają ciepłotę ciała.

Wiele gatunków grzybów jadalnych można kupić w postaci suszonej lub samemu ususzyć. Takie grzyby nadają się do długotrwałego przechowywania.

## Inne propozycje

- Grzyby egzotyczne można zastąpić namoczonymi grzybami suszonymi i pieczarkami.
- Przewieszonym przez płótno płynem, w którym namaczaliśmy suszone grzyby, można dosmaczyć zupę, sos lub duszoną potrawkę.
- Kapelusze kani można posmarować oliwą, posypać solą i pieprzem i usmażyć lub upiec na grillu, jak kotlety. Tak przyrządzone grzyby są smaczne, niskokaloryczne i zawierają niewiele tłuszczu, a smakiem przypominają mięso.