

Характеристика й обробка грибів

В сучасній українській кухні з грибів готують бульйони, соуси, другі страви, холодні закуски, начинки. Гриби відзначаються великим вмістом екстрактивних та ароматичних речовин, які надають їм приємного смаку й аромату. За хімічним складом вони відрізняються від овочів тим, що містять мало вуглеводів.

Гриби багаті на білки (1,5-7 %), містять вуглеводи (0,2-1,0 %), жири (0,1-0,9 %), мінеральні речовини (0,1-1,0 %), клітковину (фунгін) (0,7-3,5 %), вітаміни А, В, С, О, ферменти.

Засвоюваність та енергетична цінність грибів невисокі.

В їжу використовують плодове тіло, яке складається з шапочки і ніжки. Харчова цінність шапочки вища, ніж ніжки, що містить багато клітковини (фунгину). Найцінніші молоді гриби.

Залежно від будови шапочки їстівні гриби поділяють на губчасті (трубчасті), пластинчасті і сумчасті.

Губчасті гриби — білий гриб, підосичник, підберезник, маслюк, моховик. Низ шапочки цих грибів має вигляд губки, що складається з тонких трубочок, в яких знаходяться спори.

Пластинчасті гриби — сиріжки, лисички, опеньки, печериці, рижики, грузді. Низ шапочки має вигляд пластинок, які радіальне розходяться до периферії. У пластинках знаходяться спори.

Сумчасті гриби — зморшки, сморжі, трюфелі, спори яких знаходяться у спеціальних сумках.

На підприємства масового харчування надходять свіжі, сушені, солоні, мариновані та консервовані гриби.

Свіжі гриби. Білі гриби, підосичники, підберезники, лисички і сиріжки обробляють у такій послідовності: очищають від листочків, хвої і травинок, відрізають нижню частину ніжки (на відстані 1,5-2 см від шапочки) і пошкоджені місця, зчищають забруднення, сортують і ретельно промивають 3-4 рази. Сиріжки обшпарюють і знімають шкірочку.

У маслюків зачищають ніжки, відрізають шапочки, вирізають зіпсовані і червиві місця, з шапочок знімають слизьку шкірочку, сортують і промивають.

Гриби сортують на великі, середні та дрібні. Великі гриби нарізають або січуть, дрібні і шапочки середніх використовують цілими. Щоб гриби при нарізуванні не розкришувалися, їх відварюють до розм'якшення 4-5 хв.

При обробці печериць видаляють плівку, яка закриває пластинки, зачищають ніжку, знімають шкірочку з шапочки і промивають у підкисленій воді, щоб запобігти потемнінню.

Зморшки і сморжі перебирають, відрізують корінець, замочують у холодній воді на 30-40 хв., промивають кілька разів. Потім гриби варять 10-15 хв. у великій кількості води, щоб видалити отруйну речовину — гелвелову кислоту, яка при варінні переходить у відвар. Відварені гриби промивають гарячою водою, а відвар виливають.

При обробці свіжих грибів необхідно уважно їх відбирати, щоб не попались неїстівні й отруйні, які подібні до них.

Отруйні гриби розрізняють за зовнішнім виглядом і за такими чотирма ознаками:

- срібна ложка, опущена у відвар з отруйних грибів, вкривається бурим нальотом;
- цибулина, покладена в гарячий відвар отруйних грибів, чорніє;
- сіль, посипана на нарізані отруйні гриби, жовтіє;
- на розрізі отруйного гриба виступає білуватий сік, причому голубувата м'якоть гриба швидко чорніє.

Отруєння можуть спричинити також загнилі й перестиглі їстівні гриби.

Солоні гриби. Для соління використовують в основному пластинчасті гриби — рижики, грузді, сиріжки, біляки і чорнушки. Перед засолюванням усі гриби, крім рижиків і сиріжок, вимочують у воді для видалення гіркоти. Солять гриби холодним і гарячим способами. При холодному способі гриби укладають у бочку, пересипають сіллю у кількості 4,6-5,2 % маси грибів, перекладають лавровим листом, кропом, перцем та іншими прянощами. При гарячому способі гриби відварюють у підсоленій воді, охолоджують і солять так само, як і при холодному.

Залежно від якості солоні грузді і рижики поділяють на I і II сорти, інші види солоних грибів на сорти не поділяють. Шапочки солоних грибів повинні бути цілими, чистими, діаметром у рижиків і груздів — 4-9 см, у решти — 5-6 см, однорідного забарвлення, яке близьке до натурального кольору гриба; м'якоть щільна, пружна, розсіл мутнуватий, злегка тягучий; смак і запах — кислувато-солодкий з ароматом прянощів.

Мариновані гриби. Для маринування використовують гриби білі, підберезники, підосичники, маслюки, опеньки, лисички, сиріжки. Маринування грибів полягає у варінні їх у розчині оцтової кислоти з додаванням солі і прянощів. Готують

мариновані гриби стерилізованими і нестерилізованими. Залежно від якості білі мариновані гриби поділяють на I і II сорти, інші види маринованих грибів на сорти не поділяють.

Перед використанням солоні і мариновані гриби відокремлюють від розсолу, сортують за розміром і якістю, видаляють спеції, великі екземпляри нарізують. Дуже солоні або гострі гриби промивають перевареною холодною водою, інколи вимочують. Використовують для приготування соусів, холодних страв і закусок.

Сушені гриби. Сушать білі гриби, підберезники, підосичники, маслюки. Всі гриби, крім білих, під час сушіння чорніють, їх називають чорними.

Залежно від якості сушені білі гриби поділяють на I, II і III сорти, чорні на сорти не поділяють. Сушені гриби повинні бути сухими, чистими, цілими, різної форми. Колір шапочки зверху у чорних грибів від жовто-бурого до чорного, у білих — жовтуватий або коричневий різних відтінків.

Низ шапочки у білих грибів I сорту білий, у II — зеленувато-жовтуватий, у чорних — від жовтого до бурого. Довжина ніжки у чорних грибів не більш ніж 3 см, у білих I сорту — 2, II — 3 і III — 1 см.

Сушені гриби повинні злегка гнутися, легко ламатися. Смак і запах специфічний, властивий грибам. Вологи не більше 12-14 %.

Сушені гриби перебирають, промивають кілька разів, замочують у холодній воді на 3-4 год, потім воду зливають, проціджують і використовують для варіння грибів. Гриби після замочування промивають. Світлі смачні й ароматні бульйони виходять при варінні білих, сушених грибів, інші гриби використовують в основному для запікання і приготування начинок.

Консервовані гриби. Для їх приготування використовують бочкові мариновані, солоні або відварні гриби, які фасують у скляні і металеві лаковані банки з додаванням прянощів і оцтової кислоти, герметичне закупорюють і стерилізують. Використовують для закусок, перших і других страв та соусів.

Якщо сушені гриби замочити на 2-3 год. у ледь підсоленому молоці — їх смак буде такий, як і свіжих.