

Матьяна Ульина

Грибник со стажем, биолог, автор многочисленных бестселлеров,  
посвященных грибам, ягодам и целебным травам

ВСЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ  
НАЧИНАЮЩЕМУ ГРИБНИКУ

# ГРИБНОЕ БОГАТСТВО



ПРОДАНО СВЫШЕ 160 000 КНИГ АВТОРА!

⌘ ХАРАКТЕРИСТИКИ ГРИБОВ  
С ЦВЕТНЫМИ ФОТОГРАФИЯМИ

⌘ ПРАВИЛА УДАЧНОГО СБОРА

⌘ ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ ЗАГОТОВОК

⌘ ОПАСНЫЕ «ДВОЙНИКИ»  
СЪЕДОБНЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ

⌘ РЕЦЕПТЫ САМЫХ ВКУСНЫХ  
БЛЮД ИЗ ГРИБОВ



УДК 582.28(03)  
ББК 28.591я2  
И48

Все фотографии сделаны  
Татьяной Ильиной

**Ильина, Татьяна Александровна.**

И48 Грибное богатство: все, что нужно знать начинающего грибнику / Татьяна Ильина. — Москва : Эксмо, 2015. — 288 с. : ил. — (Грибы).

ISBN 978-5-699-80458-0

В России грибы собирают и готовят испокон веков, с удовольствием употребляя это лакомство в пищу и по сей день. Специально для заядлых грибников и для тех, кто любит вкусно поесть, Татьяна Ильина написала эту замечательную энциклопедию, благодаря которой вы с легкостью сможете идентифицировать любую лесную находку, а также отличить ее от опасного «двойника».

Книга содержит наиболее полное описание практически всех грибов, которые вы сможете найти в средней полосе России, а также рецепты приготовления вкусных питательных блюд из лесных красавцев. Качественные цветные фотографии и подробные характеристики позволят вам с легкостью определить, что за гриб у вас в руках.

Для поиска нужного вида по названию в конце книги приведены русский и латинский указатели упомянутых в книге грибов.

УДК 582.28(03)  
ББК 28.591я2

ISBN 978-5-699-80458-0

© Ильина Т.А., текст, фото, 2015  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

# СОДЕРЖАНИЕ

Как пользоваться справочником..... 11

## ГРИБЫ СЪЕДОБНЫЕ, ЯДОВИТЫЕ, ПОЛЕЗНЫЕ

Введение ..... 13

Техника сбора грибов..... 15

Домашняя грибоварня ..... 19

Выращивание грибов на приусадебном участке ..... 24

## ГРИБНОЕ БОГАТСТВО

Белые грибы..... 27

    Белый гриб..... 30

    Желчный гриб..... 31

    Дубовик..... 31

Валуй..... 34

    Валуй..... 36

Вешенки..... 38

    Вешенка обыкновенная (устричная)..... 40

    Вешенка легочница..... 40

    Вешенка осенняя..... 41

Волнушки..... 43

    Волнушка розовая..... 44

    Волнушка белая (сухлянка)..... 45

Гигрофоры..... 47

    Гигрофор белый..... 48

    Гигрофор душистый..... 49

    Гигрофор бурый..... 49

    Гигрофор оливково-белый..... 50

    Гигрофор сыроежковый..... 50

    Гигроцибе киноварно-красная..... 51

Говорушки..... 53

    Говорушка бокаловидная..... 54

    Говорушка булавоногая..... 55

    Говорушка душистая..... 55

    Говорушка серая..... 56

    Говорушка благоухающая..... 57

    Говорушка ворончатая..... 57

    Говорушка подогнутая..... 58

    Говорушка александровская..... 59

Грибы-зонтики..... 61

    Гриб-зонтик краснеющий..... 62

    Гриб-зонтик пестрый..... 63

    Гриб-зонтик белый..... 63





Грузди .....	66
Груздь настоящий, или белый .....	68
Груздь желтый .....	69
Скрипица .....	69
Груздь синеющий .....	70
Груздь черный .....	71
Груздь осиновый .....	72
Дождевики .....	74
Головач круглый .....	76
Головач продолговатый .....	76
Дождевик гигантский .....	77
Дождевик жемчужный .....	77
Порховка чернеющая .....	78
Порховка свинцово-серая .....	78
Дождевик грушевидный .....	79
Дождевик маленький .....	79
Дождевик мягкий .....	80
Дождевик умбровый .....	80
Звездовик Шмиделя .....	81
Ежовики .....	83
Ежовик коралловидный .....	84
Ежовик усиковый .....	85
Ежовик желтый .....	85
Ежовик красновато-желтый .....	86
Псевдоежовик студенистый .....	86
Коллибии .....	88
Коллибия веретеноногая .....	90
Коллибия каштановая .....	90
Коллибия весенняя .....	91
Коллибия скученная .....	91
Коллибия красная .....	92
Зимний гриб .....	93
Колпак кольчатый .....	95
Колпак кольчатый .....	96
Лаковицы .....	98
Лаковица розовая .....	99
Лаковица аметистовая .....	99
Лисички .....	101
Лисичка обыкновенная .....	103
Лисичка ворончатая .....	103
Вороночник рожковидный .....	104
Лисичка ложная .....	105
Маслята .....	107
Масленок зернистый .....	110
Козляк .....	110
Масленок лиственничный .....	111
Перечный гриб .....	112
Масленок поздний .....	112

Млечники .....	114
Краснушка .....	116
Млечник камфарный .....	117
Млечник неедкий .....	117
Млечник сиреневый .....	118
Млечник лиловеющий .....	118
Млечник мокрый .....	119
Млечник серо-розовый (гладыш) .....	120
Мокрухи .....	122
Мокруха пурпуровая .....	123
Мокруха розовая .....	123
Мокруха еловая .....	124
Мокруха пятнистая .....	124
Моховики .....	127
Польский гриб .....	128
Моховик зеленый .....	129
Моховик желтый .....	130
Мутинус Равенеля .....	132
Навозники .....	133
Навозник белый .....	135
Навозник серый обыкновенный .....	136
Навозник мерцающий .....	137
Псатирелла Кандоля .....	137
Навозник рассеянный .....	138
Навозник нарядный .....	138
Навозник складчатый .....	139
Опята .....	141
Опенок луковковидный .....	145
Опенок летний .....	146
Опенок луговой .....	146
Ложноопенок серопластинчатый .....	147
Опенок осенний .....	148
Ложноопенок кирпично-красный .....	148
Паутинники .....	151
Паутинник коричневый .....	152
Паутинник каштановый .....	153
Паутинник чешуйчатый .....	153
Паутинник браслетчатый .....	154
Паутинник триумфальный .....	154
Паутинник изменчивый .....	155
Паутинник камфорный .....	155
Паутинник бело-фиолетовый .....	155
Паутинник фиолетовый .....	156
Белопаутинник клубнелуковичный .....	156
Пилолистники .....	159
Пилолистник чешуйчатый .....	160
Пилолистник волчий .....	160
Лентинеллус уховидный .....	161





Плютеи .....	163
Плютей белый .....	164
Плютей олений .....	165
Вольвариелла шелковая .....	165
Плютей черно-крайний .....	166
Подберезовики (обабки) .....	168
Подберезовик болотный .....	170
Подберезовик черный .....	170
Подберезовик обыкновенный .....	171
Подосиновики .....	174
Подосиновик красный .....	176
Подосиновик желто-бурый .....	176
Подосиновик белый .....	177
Поплавки .....	179
Поплавок желто-коричневый .....	180
Поплавок серый .....	180
Поплавок шафранный .....	181
Рогатики .....	183
Калоцера клейкая .....	184
Рогатик желтый .....	184
Рогатик рожковидный .....	185
Рогатик прямой .....	185
Рогатик язычковый .....	186
Рогатик булавовидный .....	186
Клавикорона коробчатая .....	187
Клавулина гребенчатая .....	188
Лопаточка грибная .....	188
Рыжик .....	189
Рыжик настоящий .....	191
Рядовки .....	193
Рядовка вонючая .....	194
Рядовка желто-красная .....	195
Рядовка землисто-серая .....	195
Рядовка фиолетовая .....	196
Рядовка сросшаяся .....	196
Зеленушка .....	197
Рядовка мыльная .....	197
Рядовка скученная .....	198
Рядовка обособленная .....	198
Майский гриб .....	199
Рядовка опаленная .....	199
Рядовка серая штриховатая .....	200
Свинушки .....	202
Свинушка тонкая .....	203
Свинушка толстая .....	203
Синяк .....	204
Каштановый гриб .....	204



Сморчки.....	206
Сморчок обыкновенный .....	207
Сморчок конический .....	208
Сморчковая шапочка .....	208
Блюдцевик жилковатый .....	209
Строфарии .....	211
Строфария украшенная .....	211
Строфария оранжевая .....	212
Строфария сине-зеленая .....	212
Сыроежки .....	214
Сыроежка пурпурно-красная .....	215
Сыроежка розовая .....	216
Сыроежка пищевая .....	216
Сыроежка лайковая .....	217
Сыроежка болотная .....	217
Сыроежка серая .....	218
Сыроежка желтая .....	218
Сыроежка черная .....	219
Сыроежка зеленая .....	219
Сыроежка черно-пурпуровая .....	220
Трутовики.....	224
Трутовик окаймленный .....	226
Трутовик настоящий .....	227
Чага .....	227
Трутовик серно-желтый .....	228
Трутовик березовый .....	228
Телефора наземная .....	229
Грифола зонтичная .....	230
Трутовик разноцветный .....	230
Сухлянка двухлетняя .....	231
Трутовик каштановый .....	232
Трутовик плоский .....	232
Чашевидные и студенистые .....	235
Пецица коричнево-каштановая .....	236
Тарзетта катинус .....	236
Дрожалка золотистая .....	236
Отидея заячьи уши .....	237
Аскокорине цилихниюм .....	237
Чешуйчатки.....	238
Чешуйчатка золотистая .....	239
Чешуйчатка ворсистая .....	240
Чешуйчатка гаревая .....	240
Чешуйчатка огненная .....	241
Шампиньоны .....	243
Шампиньон полевой .....	245
Шампиньон перелесковый .....	245
Шампиньон лесной .....	246





Шампиньон двуспоровый .....	246
Шампиньон рыжеющий .....	247
Цистодермы .....	250
Цистодерма амиантовая .....	250

## **ОСОБО ЯДОВИТЫЕ ГРИБЫ**

Волоконницы .....	253
Говорушки .....	253
Волоконница разорванная .....	254
Волоконница волокнистая .....	255
Волоконница серовато-лиловая .....	255
Лепиоты .....	256
Лепиота шероховатая .....	257
Лепиота щитковая .....	257
Лепиота гребенчатая .....	258
Рядовка заостренная .....	259
Рядовка заостренная .....	260
Ложноопенок серно-желтый .....	261
Мицена чистая .....	262
Мицена чистая, форма розовая .....	263
Мицена чистая, форма фиолетовая .....	264
Мицена едкая (хлорная) .....	264
Мухоморы .....	265
Мухомор пантерный .....	267
Бледная поганка .....	268
Мухомор белый .....	268
Мухомор красный .....	269
Мухомор порфиновый .....	270
Мухомор ярко-желтый .....	270
Мухомор поганковидный .....	271
Мухомор серо-розовый .....	271
Паутинники .....	273
Паутинник красивейший .....	274
Паутинник оранжево-красный .....	275
Паутинник пестрый .....	275
Строчки .....	277
Строчок гигантский .....	278
Строчок обыкновенный .....	279
Строчок осенний .....	279
Лопастник курчавый .....	280
Указатель русских названий .....	281
Указатель латинских названий .....	284

# БЕЛЫЕ ГРИБЫ

*p. Boletus*

Белыми в народе и научной литературе названы грибы с не темнеющей на срезе, снежно-чистой мякотью ножки и шляпки. Описано некое количество подвидов белых грибов из рода *Boletus*, образующих в грунте микоризу (тесное сожительство) с корнями различных деревьев.

Сосновая и еловая формы белого гриба живут в лесах с моховым покровом почвы, так называемых борах-беломшанниках и темноватых ельниках. Самые нарядные и сказочно красивые крепыши, как будто сошедшие с картинки из глянцевого журнала леса, каждый раз заставляют быстрее биться сердце удачливого грибника, получившего щедрый подарок. Подушковидная шляпка молодого гриба, слегка возвышающегося над белым ковром сфагнома, кажется покрытой густой коричневой глазурью, порой с изрядной добавкой фиолетовых чернил. Довольно часто в окраске верхней шкурки шляпки присутствуют красновато-медные тона — под стать цвету коры корабельных сосен, под которыми живут плотные, звенящие при пощелкивании ногтем писанные красавцы. Белоснежный внутренний слой шляпки медленно покрывается зеленовато-желтой патиной, разрастается и становится толще и рыхлее у входящего в силу боровика.

В березовых и смешанных лесах найдешь совсем иные белые грибы-гиганты: диаметр шляпки у скрытых в папоротниках величественных патриархов достигает 25–30 см. Распростертая шляпка со шкуркой светло-коричневого цвета или нежного тона топленого молока снизу подбита темно-зеленым трубчатым слоем, сплошь проеденным личинками мух и комариков. Края шляпки могучего кормильца объели лакомки-белки, ножку подточили слизни и мыши, жучки забрались в середину уютного теремка. Не стоит трогать отмирающего прародителя — жить ему осталось до первого сильного дождя, который превратит гриб в бесформенную массу и разнесет споры по почве. Вызревание старых грибов — неременное условие воспроизводства вида, возрождающегося только в невытопанных, экологически благополучных лесах.

Для широколиственных лесов, дубовых рощ и светлых лесопосадок характерны другие представители благородного семейства: так называемые дубовики и поддубовики. У некоторых из них мякоть на срезе не меняет окраски (боровик сетчатый), у других же заметно синее прямо под лезвием ножа. Вл. Солоухин писал: «А вот и первый грибник — сморщенный, рыжеватый старичок в ватной шапке, с корзиной, сплетенной из краснотала. В корзине, один к одному, лежат поддубовики, так похожие на настоящий белый гриб, но корешки у них там, где прошел нож, засинели, будто их окунули в чернила» («Владимирские проселки»).

Белые грибы

*Пойдем, сестра, борами спелыми  
Дышать прохладю земной.  
Приснилась мне корзина с белыми,  
И хорошо, что не зимой.  
Они во мгле белели слитками  
И пахли чащей и дождем:  
Смолой, хвоинками, улитками  
И берестой ...*

Н. ДМИТРИЕВ



Белый гриб



Белый гриб

В каждой местности можно найти столь ценимые в народе за вкус и красоту боровики. Белый гриб по содержанию и качеству белка может с успехом конкурировать с мясом, о чем знали наши предки, порой выживавшие в лихую годину только благодаря «лесной говядинке».

Боровики заготавливали во всевозможных видах тонкими, больше всего сушили — особенно при отсутствии или дороговизне соли, продавали возами по всей России, экспортировали за границу. Вот как описывает И. Шмелев грибной рынок у стен Кремля в Москве: «Горы гриба сушеного, всех сортов. Стоят водопойные корыта, плавают белый гриб, темный и красношляпный, в пятак и в блюдечко. Висят на жердях стенами. Шатаются парни, завешанные вязанками, пошумливают грибами, хлопают по доскам до звона: какая сушка! Завалены грибами сани, кули, корзины...» («Лето Господне»).

В последние десятилетия вновь возник вполне законный интерес к грибам, обладающим не только выдающимися пищевыми и вкусовыми, но и целебными свойствами. В высококачественной мякоти белого гриба найдены 22 заменимые и незаменимые аминокислоты, полностью удовлетворяющие потребность организма в них при отсутствии мяса. Калорийность 1 кг белых грибов — 500 Ккал, тогда как нежирного мяса — около 4000 Ккал, что позволяет использовать грибы в разгрузочных диетах и для создания сбалансированных рационов. В грибах присутствует множество макро- и микроэлементов (Ca, K, Al, Fe, P, F, Cu, Mn, Co, Ti и др.), которые они избирательно накапливают из почвы, а также некоторые витамины и клетчатка. Белок гриба усваивается организмом человека всего



Белый гриб





Белый гриб

на 40–60 %, растительные волокна (хитин) полностью выводятся в неизменном виде через кишечник, усиливая его перистальтику, — все это немаловажно для людей, живущих в условиях хронической гиподинамии. Однако при некоторых заболеваниях сложно употреблять тяжело перевариваемые грибы; в таких случаях нужно соблюдать меру и использовать сухой порошок из грибов, хорошенько проваренный в супах или соусах.

Белые грибы содержат в своей мякоти активные биологические вещества: полисахариды, алкалоиды, антибиотики. Недаром многие красавицы в старину прикладывали к лицу и шее кашицу из растертых белых грибов для очищения и подтягивания кожи. Современные исследования доказали, что белые грибы успешно заживают не только наружные язвы и раны, но и проявляют этот же эффект внутри организма. Фунготерапевты назначают препараты из белого гриба при язвенных колитах, туберкулезе, онкологических проблемах, дисбактериозах и нарушениях обмена веществ. В белых грибах содержится алкалоид герценин, который извлекают и используют в настоящее время для лечения стенокардии. В сети «Грибных аптек» продаются лечебные и косметические вытяжки из боровиков («Бо-летус», «Боровичок»).

Самые первые плотненькие грибочки, так называемые колосовики, появляются в начале июля по светлым опушкам, в березнячках, по краям лесных канав и дорог. Их появление совпадает с периодом колошения ржи и летним Петровским постом — нужно успеть собрать ранние подарки теплого месяца лета. Затем, как по команде, белые пропадают и вновь начинают как бы нехотя вылезать в приметных местах леса с середины августа. Однако аномальная погода начала XXI в. вносит свои коррективы в традиционный грибной календарь: всплеск численности белых грибов после спада жаркой и сухой по-



Белый гриб





Белый гриб

годы с запредельными для данной местности температурами стал явлением ординарным. Плотные, отборные, не червивые белые грибы и раньше собирали ведрами в особо урожайные годы в Тверской, Московской, Владимирской, Псковской и других областях России. «Сегодняшнее лето белый гриб всё забил. До того разбаловались, что и маслят не брали. В старину считалось — такой гриб к войне...» (А. Борщаговский «Ночью»). В Европе давно налажен бизнес по производству свежих, консервированных и сушеных белых, но цены на эту продукцию остаются весьма высокими: 150–160 евро за 1 кг сухих грибов. Так что не теряйте времени и собирайте истинный дар небес — белые грибы наших щедрых лесов или выращивайте дубовики и боровики у себя в саду. Увлекательное занятие при наличии готового мицелия в продаже, хотя и не очень продуктивное!

## БЕЛЫЙ ГРИБ



СЪЕДОБЕН

*Boletus edulis*

Хвойные и смешанные леса.

**СБОР:** июль — октябрь.

**РОСТ:** 5–25 см.

**ШЛЯПКА:** диаметр 3–30 см, подушковидная, бежевая, коричневая, красновато-коричневая, цвета топленых сливок. Трубочатый слой белый у молодых экземпляров, зеленеющий, слабо желтеющий по мере старения гриба.

**НОЖКА:** 1,5–5 см, утолщенная снизу, плотная, белая на срезе, не темнеющая, часто бутылкообразная, расширенная книзу.

Толстая, плотная, выпуклая в виде полусферы шляпка у молодых грибов по мере роста становится распростертой, белый цвет трубочатого слоя постепенно меняется от светло-желтого до зеленого. Цвет верхней кожицы зависит от места произрастания грибного



Белый гриб

царя и варьирует от светло-бежевого до темно-шоколадно-коричневого. Некоторые виды белого гриба имеют бордово-коричневую окраску шляпки с заметными складками (сосновая форма). Ножка боровика всегда плотная, белая или охряная, у некоторых видов с более или менее заметным сетчатым рисунком на поверхности, всегда белоснежная на срезе. Часто бывает утолщена в основании. Запах приятный, с ощущением лесной свежести, вкус приятный.

## ЖЕЛЧНЫЙ ГРИБ

*Tylopilus felleus*

Хвойные и смешанные леса.

**СБОР:** август — октябрь.

**ШЛЯПКА:** диаметр 5–10 см, губчатая подпушка белая или с розоватым оттенком, на сломе и при надавливании пальцем заметно розовеет, горькая.

**НОЖКА:** длина 3–12 см, диаметр 1–2 см, вздутая посередине, гладкая, буро-желтая, с бледным сетчатым рисунком, чисто белая на срезе, но горькая.

Прозванный в народе «горчаком» за свой явно выраженный горький вкус, этот ловкач умело подделывается под добропорядочные грибы — белые и подберезовики. Его подушковидная шляпка обычно бежевого неяркого цвета, но может иметь благородную коричневую окраску. Белоснежный трубчатый слой розовеет при нажатии пальцем и приводит к мысли лизнуть подпушку языком: наш орган вкуса чувствует весьма ощутимую горечь даже при легком соприкосновении с тканью искусного маскировщика. Гриб не ядовит, но своим весьма выраженным горьким вкусом может испортить целую кастрюлю грибного супа. Пальцы после соприкосновения с грибом становятся едкими для глаз и могут вызвать слезотечение и покраснение конъюнктивы, особенно у детей. Выход один — как следует обтереть руки о влажный мох или сполоснуть водой из ближайшего болотца.

## ДУБОВИК

*Boletus luridus*

Дубовые рощи, лиственные леса и лесопосадки.

**СБОР:** июль — сентябрь.

**ШЛЯПКА:** диаметр 8–20 см, подушковидная, плюшевая верхняя шкурка окрашена в серовато-зеленоватые или коричневые тона. Трубчатый слой желто-коричневый с красноватыми порами. Мякоть и подпушка быстро синеют на сломе и от прикосновения.

**НОЖКА:** длина 5–15 см, диаметр 1–3 см, плотная, желтая под шляпкой и заметно краснеющая книзу из-за множества красноватых точек. Сеточки нет. На срезе интенсивно синеет.



НЕСЪЕДОБЕН



Белые грибы



Желчный гриб



Дубовик обыкновенный





Дубовик обыкновенный

Дубовики можно встретить в широколиственных лесах и лесопосадках южнее Московской области. Отдавая предпочтение сожительству с дубом, грибы не гнушаются удобным соседством и с деревьями других лиственных пород. Старые лесополосы вдоль заброшенных ныне колхозных полей — караван-сарай для синееющих экзотов. Не все грибники из более северных регионов России знают этот гриб и часто называют его неправильно «сатанинским белым». В природе действительно существует ядовитый сатанинский гриб (*Boletus satanas*), но он обитает гораздо южнее нашей лесной умеренной зоны. «Приспешника Сатаны» отличает сочетание светлоокрашенной поверхности шляпки с ярко-красной подпушкой и такой же яркой сеточкой по ножке. Старые экземпляры пахнут если не адской жженой серой, но все же довольно неприятно.

### Похожие грибы

#### ЖЕЛЧНЫЙ ГРИБ



НЕСЪЕДОБНЫЙ

(*Tylopilus felleus*):

- розовеющий трубчатый слой;
- горький вкус мякоти, если ее лизнуть или разжевать.



### Способы заготовки и употребления

В свежем виде; сушка; соление; маринование; заморозка.

Свежие и замороженные белые грибы годятся для первых и вторых блюд, закусок холодных и горячих, салатов и соусов. Сушеные ломтики белых можно крошить в похлебку, добавлять в жаркое для аромата, варить из них грибную лапшу и использовать в виде порошка для заваривания густого грибного соуса или густого супа. Салаты с маринованными или солеными боровичками — отдельная тема для целой книги, но хороши хрустящие, правильно приготовленные грибки и сами по себе в качестве центрального блюда праздничного стола. Поддубовики темнеют при обработке, но это первоклассный гриб для употребления во всех видах.

### Суп из белых грибов «Крестьянский»

- |                |        |                      |          |
|----------------|--------|----------------------|----------|
| • Грибы свежие | 0,5 кг | • Масло растительное | 1 ст. л. |
| • Картофель    | 3 шт.  | • Лук репчатый       | 1 шт.    |
| • Вода         | 2 л    | • Соль, укроп        |          |



Белые грибы отваривают час в нужном объеме воды, добавляют мелко нарезанный картофель, солят и выключают, как только картошка разварится. Под конец варки добавляют хорошо зажаренный на постном масле шинкованный репчатый лук и зелень укропа (или зонтик). Подают со сметаной.

### Грибник зимний

- |               |       |                 |       |
|---------------|-------|-----------------|-------|
| • Сухие грибы | 50 г  | • Лук репчатый  | 1 шт. |
| • Картофель   | 3 шт. | • Морковь       | 1 шт. |
| • Вода        | 2,5 л | • Лавровый лист |       |
| • Вермишель   | 100 г | • Соль          |       |

Сухие белые грибы заливают малым количеством кипятка, выдерживают 20 минут под крышкой, достают шумовкой и мелко режут на доске. Всыпают в ту же воду, доливают до нужного количества кипятком и варят 1,5 часа. Добавляют нарезанный кубиками картофель, зажаренные на сковороде лук и морковь (шинкованные), солят и варят еще 15 минут. Всыпают лапшу или мелкую вермишель, выключают через 5 минут и кладут лавровый лист. Настаивают под крышкой 10–15 минут и подают со сметаной.

### Жюльен с белыми грибами

- |                  |       |                      |       |
|------------------|-------|----------------------|-------|
| • Грибы отварные | 200 г | СОУС                 |       |
| • Куриное мясо   | 300 г | • Сметана            | 0,5 л |
|                  |       | • Яйцо сырое         | 1 шт. |
|                  |       | • Сыр тертый         | 100 г |
|                  |       | • Соль, перец черный |       |

Раскладывают по кокотницам отваренные кусочки свежих (или замороженных) белых грибов, кладут в каждую формочку кусочки отварной курицы и заливают соусом на  $\frac{3}{4}$  объема. Запекают 10 минут в духовке при температуре 200 °С и подают как горячую закуску.



# ВАЛУ́Й

*Russula foetens*

**Всю ночь бродил в лесу.  
Отяжелела бурка.  
Лил непрерывный дождь.  
Приплыл туман сырой.  
Запахло в воздухе  
намокнувшей листвой.  
Грибы поднялися  
стремительно и юрко.**

**Р. ИВНЕВ**

Отнесенные систематиками к семейству и роду съедобных сыроежек, валуи довольно сильно горчат, из-за чего их и не берут во многих регионах России. «Иногда набирали штук по двадцать валуев, которые местные жители из-за горечи отвергали» (С. Голицын «Записки уцелевшего»). Но в северных областях умеют готовить из валуев отличный засол, ценят их за хрусткость и обильные урожаи.

Первые кулачки-валуичики начинают пробиваться из темной перепревшей лесной подстилки в августе, после понижения средне-суточной температуры и обильных дождей. В группе вылезавших, как по команде, грибочков обязательно увидишь один-другой раскрытый экземпляр, цветом шляпки издали напоминающий благородный белый. Но обман быстро рассеивается, стоит перевернуть гриб пластинками вверх. При влажной погоде на охряных, буроватых пластинках проступают прозрачные капли. Ломкая, поляя на срезе ножка часто бывает изъедена червями, отчего внутри полости видна буровато-желтоватая труха.

Срезав молодые, еще не раскрывшиеся экземпляры, не смешивайте их с сыроежками — один попавший на сковородку валуичик-оборотень способен испортить все жаркое горьким вкусом.

Валуи отмачивают не менее трех дней и солят в емкостях после двукратного отваривания со сменой воды. После вторичной проварки их обдают холодной водой или быстро остужают и малыми порциями заполняют тару, тщательно пересыпая солью. Обычно берут стакан с четвертью на 10-литровое ведро, но грибы доверху не докладывают — ставят на тарелку тяжелый гнет и дают стечь выступившей воде для удаления оставшейся горечи. Солят 20 дней и раскладывают по банкам. Хранят соленые грибы при температуре не выше 5 °С в холодильнике или погребе, иначе они закиснут и быстро покроются плесенью. Для придания особого аромата в соленья кладут зонтики укропа, листья смородины, хрена, вишни, тмин и чабрец — на свой вкус. В повести «Горькая лилия» И. Шухова перечислены пряности, с которыми засаливали грибы: «Остро пахло укропом, хреном, уксусом и анисом. Туеса извлеченных из погреба соленых груздей стояли как башни».

Правильно обработанные валуи можно засаливать в ассорти с другими грибами — вкус конечного произведения ваших кулинарных экспериментов будет потрясающим. Маринованные из отмоченных и дважды проваренных кулачков неплохи, но энтузиазма не вызывают. Впрочем, «кто любит арбуз, а кто — свиной хрящик».

Валуи годятся не только в качестве хорошей закуски: издавна в народной медицине применяли горький едкий сок гриба для лечения кожных заболеваний. Несомненно, грибы синтезируют антибиоти-

ки, угнетающе действующие на некоторые бактерии и микроскопическую грибковую флору. Лечение «грибка» на ногтях и коже — сложное и нудное дело, да к тому же сильно затратное. Попробуйте народный рецепт борьбы с хроническим заболеванием, доставляющим массу неприятных ощущений в период обострения. Свежесобранные валуи пересыпают крупной солью 1 : 10 и ставят под гнет на 3 дня при комнатной температуре. В перебродивший сок грибов ставят ступни на 10–15 минут, а растертые в кашицу грибы прикладывают в виде компресса на ногти на ночь. При размягчении ложа ногтей их удаляют (можно с помощью специальной пасты, известной дерматологам) и процедуры повторяют в течение месяца.

Известный фунготерапевт И. А. Филиппова рекомендует применять сок валуев для лечения гнойных незаживающих язв и гнойничковых заболеваний кожи следующим средством: свежие валуи измельчить и залить медом 1 : 10, поставить в теплое место и дать перебродить. Если брожение не наступает, нужно добавить в массу 5 г пекарских дрожжей, предварительно разведенных в 30 мл теплой воды, и выдержать в тепле, как при постановке теста. Соком смазывают кожу при упорной гнойничковой сыпи, выводят угри. Внутри сок горького гриба применяют при заболеваниях печени, для чего сок одного гриба добавляют в стакан хлебного кваса, разводят в нем же 1 ст. л. меда и принимают по 1 ст. л. на ночь.



Валуи



Валуи



*Russula foetens*

Лиственные, смешанные, хвойные леса.

**СБОР:** июнь — октябрь.**ШЛЯПКА:** диаметр 5–15 см, круглая, плотная, охристо-желтая, затем плескораспростертая с рубчатым краем. Пластинки белые, бурящие, с коричневыми пятнами, частые, приросшие. Вкус жгуче-горький.**НОЖКА:** длина 6–10 см, диаметр 1–2 см, полая, ломкая, сереющая на срезе и под пальцами.

Валуи

Молодые валуи очень похожи на своих ближайших родственников — желтых сыроежек. Когда находите молодой желтый кулачок, еще наполовину запрятанный в земле, внимательно рассмотрите его пластинки — они широкие и выделяют капельки влаги. Шляпка, блестящая желтизной, буреет по мере старения гриба. Край ребристый и подвернут у молодых экземпляров, но старые валуи полностью раскрываются и становятся неопрятно-бурыми. При срезе валуя его мякоть сереет, хорошо видна темно-бурая полость внутри ножки. Жгуче-горький вкус может испортить обед невнимательного любителя грибной кухни.



### Способы заготовки и употребления

Соление, маринование.

### Салат по-псковски

- |                      |          |                      |          |
|----------------------|----------|----------------------|----------|
| • Валуи соленые      | 1 чашка  | • Лук репчатый       | 1 шт.    |
| • Печень припущенная | 1 чашка  | (зеленый — 2 пера)   |          |
| • Зеленый горошек    | 2 ст. л. | • Масло растительное | 2 ст. л. |
|                      |          | • Майонез, соль      |          |

Мелко нарезанные соленые валуи смешивают с кусочками отварной печени, зеленым горошком и шинкованным обжаренным репчатым луком. Заправляют растительным маслом или майонезом.

### Лосось, фаршированный солеными валуями

- |                         |                |               |       |
|-------------------------|----------------|---------------|-------|
| • Лосось                | 1 шт. = 1,5 кг | • Сыр         | 100 г |
| • Валуи соленые резаные | 2 чашки        | • Майонез     | 50 г  |
| • Лук репчатый          | 2 шт.          | • Перец, тмин |       |

Горбушу промывают, слегка обсушивают и фаршируют мелко нарезанными солеными валуями и обжаренным репчатым луком. Фарш присыпают черным перцем и тмином (при желании). Уложив рыбу на фольгу в форму, присыпают натертым сыром и делают змейку из

майонеза по всей длине тушки. Запекают при температуре 180 °С, слегка (не полностью) прикрыв фольгой с боков. Готовность зависит от размера рыбы (30–40 минут).

### Яйца «Грибная поляна»

- Яйца 10 шт.
- Соленые валуи ½ чашки
- Майонез 2 ст. л.
- Зелень для украшения

Сварить десяток яиц вкрутую. Разрезать 7 шт. пополам и вынуть желтки. У трех яиц срезать только белок с тупого конца и аккуратно вынуть (можно раскрошить) желток. Смешать растертые вилкой желтки с кусочками соленых валуев, мелко порубленных ножом. Добавить совсем немного майонеза и начинить белки яиц. Три целых яйца поставить стоймя посередине блюда, на каждое надеть шляпку соленого валуя (или половинку помидора) и точками майонеза нанести крапинки. Половинки нафаршированных яиц разложить вокруг по блюду и украсить любой зеленью.



Валуи

### Соленые грибы, жаренные по-деревенски

- Картофель 1 кг
- Грибы соленые 2 чашки
- Лук репчатый 1 шт.
- Масло растительное 50 мл
- Петрушка, специи

Соленые валуи промыть водой через дуршлаг, дать стечь и нарезать на мелкие кусочки. Поджарить на сковороде картофель соломкой и шинкованный репчатый лук до готовности и добавить соленые грибы. Перемешать и накрыть крышкой на 5 минут. Присыпать зеленью петрушки и подавать горячими.



**Чудо-юдо — не дубы:  
На ветвях растут грибы!  
Верить чуду нелегко —  
Как залезли высоко!  
Нет у них ни рук, ни ног,  
Кто взобраться им помог?**

**И. ДЕМЬЯНОВ**

## В Е Ш Е Н К И

*p. Pleurotus*

К обширному семейству вешенок принадлежат окрашенные в блеклые цвета грибы с характерным эксцентричным расположением шляпки относительно ножки. Мясистые воронки, лопасти, отогнутые манжетами плодовые тела собраны, как правило, тесной группой и сращены основаниями ножек. Грибы так тесно прилегают друг к другу, что невозможно отделить полностью один экземпляр от другого. Все многочисленные представители рода растут на древесине лиственных пород, вызывая белую гниль дерева и медленно его разрушая.

Эта особенность вешенок широко используется (впервые с начала XX в. в Германии) для промышленного разведения некапризного всеядного гриба. Хозяйственные штаммы вешенок растут практически на любом предложенном им растительном субстрате — от обыкновенных пеньков в личном хозяйстве до прессованных опилок, семечковой лузги, прессованных шротов сельскохозяйственных культур. В мире ежегодно выращивают около миллиона тонн устричной вешенки, причем не только для пищевых, но и для лекарственных целей. В странах Юго-Восточной Азии созданы и производятся БАДы на основе нескольких видов пищевых грибов — так называемые гликан-пептиды, обладающие иммуномодулирующей и гепатопротекторной (защищающей печень) активностью. Одним из источников грибных гликанов служит обыкновенная вешенка.



Вешенка



Вешенка осенняя

Известный и хорошо зарекомендовавший себя препарат из вешенки «ОВО-Д» применяется для выведения радионуклидов из организма человека, в частности цезия-137. Препарат используют также для восстановления формулы крови после лечения цитостатиками, для борьбы с вирусными и бактериальными инфекциями, в неврологической практике.

Гриб не требует много света и появляется на старых березах, вязах, осинах в самой гуще сырого смешанного леса, порой на поваленных стволах и обломанных пнях, кучах сложенных сучьев. Собирать вкусные нежные молодые экземпляры можно с июля и до самых заморозков. Если побродить осенью в ненастную погоду, подмороженные друзы вешенки осенней — самой поздней представительницы славного рода — попадут в корзинку в конце октября — ноябре. Тесный сросток грибов выламывают из древесины или срезают у основания ножом и переносят исключительно в корзинке — мякоть у грибов довольно хрупкая. Годятся вешенки для всех видов кулинарной обработки, они вкусны свежие и маринованные, но сохнут плохо: выход продукта небольшой. Лучше всего отварить грибы и съесть в свежем виде или заморозить впрок. Если грибов много, можно отварить их все в большой кастрюле и затем часть замариновать или засолить в отдельной посуде, а на бульоне сварить вкусный наваристый суп.

Несложно освоить разведение вкусных вешенок и на приусадебном участке. Достаточно заготовить несколько кусков ствола или толстых веток лиственных пород деревьев длиной 50–60 см, вымочить их сутки в воде и заселить мицелий в просверленные на глубину 3–5 см отверстия. Мицелий в виде тонких палочек вносят в отверстия и затыкают чопиками из дерева или замазывают воском или парафином (от растопленной свечки). Пеньки ставят вертикально в



## Вешенки



Вешенка обыкновенная



## Вешенки



Вешенка обыкновенная



Вешенка легочница

полутени и в сухую погоду периодически орошают из лейки дождевой водой. Плодовые тела на древесине твердых пород появляются в течение 4–5 лет. Можно заселить мицелий на старые, отмирающие или предназначенные к сносу березы и осины, получив таким образом урожай перед чисткой леса или просеки. Более трудоемкий метод выращивания вешенки в подвалах на брикетах или в мешках с опилками гораздо выгоднее экономически, но требует подходящего помещения и физических усилий. Литература по домашнему и фермерскому грибоводству доступна, нужно лишь заинтересоваться данным родом деятельности. Большинство людей отыщет искомый гриб в лесах или на рынке.

## ВЕШЕНКА ОБЫКНОВЕННАЯ (УСТРИЧНАЯ)



СЪЕДОБЕН

*Pleurotus ostreatus*

Лиственные и смешанные леса, отмершие лиственные деревья.

**СБОР:** июль — сентябрь.

**ШЛЯПКА:** ширина 8–15 см, длина 5–30 см, полукруглая, уховидная, серо-бурая, выцветающая, с сильно нисбегающими толстыми белыми пластинками. У старых экземпляров пластинки желтовато-бурые.

**НОЖКА:** длина 2–5 см, диаметр 0,5–2 см, гладкая, серая, сросшаяся в основании с ножками других членов группы.

Неприхотливую вешенку можно встретить весь теплый сезон на трухлявых пнях и стволах деревьев, куче перепревшего валежника, на раздолбанных дятлами осине или березе. Для роста вешенке не требуется много света — было бы влажно; поэтому глухой березняк по краю болота — излюбленное место больших колоний всеядного гриба. Уховидные плодовые тела достигают порой больших размеров, но наиболее вкусны тонкие, хрупкие молодые вешенки размером с женскую ладонь. Ломают или режут серые, серо-бурые шелковистые грибы целой друзой, обрезают ножку с кусками древесины, а шляпки употребляют на обед, ужин и впрок в консервах.

## ВЕШЕНКА ЛЕГОЧНИЦА



СЪЕДОБЕН

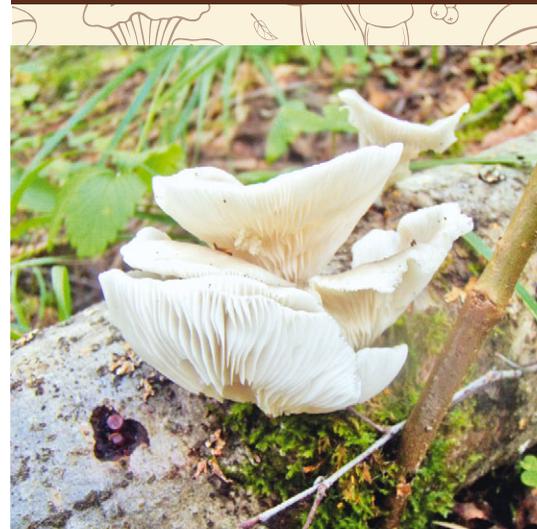
*Pleurotus pulmonarius*

Смешанные и хвойные леса, парки, отмирающая древесина.

**СБОР:** июль — сентябрь.

**ШЛЯПКА:** длина 8–15 см, ширина 3–8 см, полукруглая, уховидная, раковиннообразная, белая. Пластинки толстые, кремовые, желтовато-белые, сильно нисходящие по ножке.

**НОЖКА:** длина 0–3 см, диаметр 0,5–1,5 см, маленькая, плотная, расположена сбоку шляпки или отсутствует.



Вешенка легочница



Вешенка осенняя



Уховидные или рожковидные вешенки белого или кремового цвета можно найти на веточках сваленного валежника, пнях и на стволах могучих осин или берез. Гриб разрушает древесину, за счет которой питается, и его колонии могут подниматься в виде ступенек на несколько метров по обреченному на гибель дереву. Края молодых экземпляров ровные, закругленные, но с возрастом делаются волнистыми и подворачиваются вниз: грибы все более становятся похожи на крупные раковины морских гребешков. В центре у этого вида шкурка буреет, а края у почтенных экземпляров слегка желтеют. Ножки может не быть — гриб сидит прямо на коре, но чаще заметна короткая тонкая белая ножка. Срезают шляпки, ножом отделяя от древесины, и используют во всех видах.

## ВЕШЕНКА ОСЕННЯЯ



СЪЕДОБЕН

*Pleurotus salignus*

Стволы лиственных деревьев, пни.

**СБОР:** сентябрь — октябрь.

**ШЛЯПКА:** ширина 8 см, длина до 15 см, языковидная, рожковидная, с загнутыми вниз краями, серо-бурая, выцветающая. Пластинки нисходящие, разветвленные, грязно-белые, затем бурые.

**НОЖКА:** длина 1–2 см, диаметр до 4 см, плотная, коричневая, иногда отсутствует. Ножки срастаются вместе.

Осенние вешенки появляются в самый разгар грибного среднерусского сезона, облюбовывая те же березы и осины, что и другие погубители древесины. Буро-охристый цвет лопастей, кучкой теснящихся на живом, но уже обреченном на скорую смерть дереве, не должен отталкивать потенциального собирателя. Осенние вешенки вкусны, обладают хорошим грибным духом и используются практически во всех блюдах грибной кухни. Похож гриб на горький несъедобный пилолистник волчий — не пропустите подделку!

### Похожие грибы

#### ПИЛОЛИСТНИК ВОЛЧИЙ



НЕСЪЕДОБНЫЙ

*(Lentinellus vulpinus):*

- очень толстая горькая мякоть;
- по 3–4 гриба в ростке;
- поверхность шляпки беловато-войлочная, с длинноватыми чешуйками.



## КРЕПИДОТ МЯГКИЙ



НЕСЪЕДОБНЫЙ

(*Crepidotus mollis*):

- грибы небольшие, до 5–7 см;
- плодовые тела растут группой, но поодиночке;
- ножки нет.



## Способы заготовки и употребления

В свежем виде, заморозка, маринование, соление, сушка.

### Суп из вешенок

- |                                    |      |                                |          |
|------------------------------------|------|--------------------------------|----------|
| • Свежие вешенки                   | 1 кг | • Картофель                    | 5 шт.    |
| (или отварных замороженных 0,3 кг) |      | • Лук репчатый                 | 2 шт.    |
| • Вода                             | 3 л  | • Масло растительное           | 2 ст. л. |
| (на картофель и грибы пополам)     |      | • Соль, лавровый лист по вкусу |          |

Отварить очищенный и разрезанный пополам картофель до готовности, размять его в отваре толкушкой и соединить с предварительно отваренными в течение 40 минут кусочками свежих или замороженных вешенок. Заправить суп обжаренным репчатым луком, специями, солью и поддержать на медленном огне под крышкой 5 минут. Соль и лавровый лист кладут по вкусу, подают суп со сметаной.

### Закуска-маринад

- |           |          |                     |          |
|-----------|----------|---------------------|----------|
| • Вешенки | 2 кг     | • Уксусная эссенция | ½ ст. л. |
| • Вода    | 0,5 л    | • Лавровый лист     | 4 шт.    |
| • Соль    | 2 ст. л. | • Гвоздика          | 5 шт.    |
| • Сахар   | 2 ч. л.  | • Перец душистый    | 10 шт.   |

Друзу вешенок аккуратно нарезают на отдельные шляпки, основания ножек удаляют для приготовления других блюд (супов или тушения). Проваривают шляпки в течение 20 минут в слегка подсоленной воде, добавляют соль и сахар, специи, держат на огне 3–4 минуты и вливают уксус. Закрывают крышкой и выдерживают до употребления 2–3 дня в холодильнике. При желании можно закатать горячий маринад в простерилизованные банки и перевернуть их до остывания.

# ВОЛНУШКИ

*Lactarius torminosus*

*Lactarius pubescens*

Весьма ценимый в народе засолочный гриб, приравненный к рыжикам и груздям, в зарубежных изданиях описан как несъедобный и даже ядовитый! В некоторых странах волнушки готовят исключительно как жаркое, доводя почти до обгорелого состояния прелестную мохнатую розовую шляпку. В наших традициях волнушки, как и все млечники, выделяющие едкий сок на сломе, принято отмачивать 3–4 дня в холодной колодезной воде и затем солить — холодным или горячим способом. Предпочтительно отварить хорошенько отмоченные шляпки с пенечком ножки в течение 10 минут в кипятке, дать остыть и затем засолить в большой емкости с другими «солюшками». При появлении устойчивого пласта мелких розовых блюдец, хорошо просматривающихся сквозь темный ельник, можно попробовать набрать банку-другую одних волнушек, чтобы подавать их на стол зимой гостям с особым придыханием. Мелкие волнушечки хороши сами по себе, их едят с луком и маслом, иногда выдавливают к ним тертый чеснок, режут укроп или зеленый лук. Никакие другие яства на праздничном столе не выдерживают конкуренции с поданными в простой миске желтоватыми солеными волнушечками. Да под настоечку!

В августе в редком березнячке, которым зарастают бывшие колхозные поля, высыпает рать белых шляпок с проступающими водянистыми радиальными полосками. Выколушнув гриб прямо с корешком из почвы, убеждаешься в наличии махровых подвернутых краев и полости на срезе ножки: значит, попалась именно белая волнушка,



Волнушка

Волнушки

**Чтоб помолиться лику ив,  
Послушать птишек-клирошанок  
И, брашен солнечных вкусив,  
Набрать младенческих  
волвянок.**

**Н. КЛЮЕВ**



Волнушка розовая