

# Грибы

## Значение грибов в питании

- Грибы содержат белки, жиры, сахар, минеральные вещества, витамины А, С, D, РР и группы В.
- Они богаты экстрактивными веществами, поэтому обладают хорошим вкусом и ароматом, их широко используют для приготовления супов и соусов.



## Группы грибов по строению



**Губчатые**  
— белые,  
подосиновики,  
маслята,  
подберезовики



**Пластинчатые** —  
шампиньоны,  
сыроежки,  
вешенки, лисички,  
опята



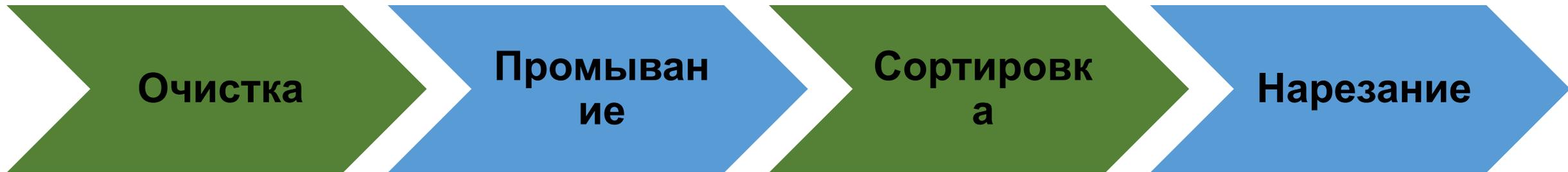
**Сумчатые** —  
сморчки, строчки,  
трюфели

**На предприятия  
общественного  
питания грибы  
поступают:**

- **свежие,**
- **соленые,**
- **сушеные,**
- **маринованные.**

## Свежие грибы

- Грибы сразу подвергают обработке, так как они быстро портятся.
- Первичная обработка грибов состоит из операций:



# Свежие грибы



Белый



Подосиновик



Подберезови  
к



Лисички



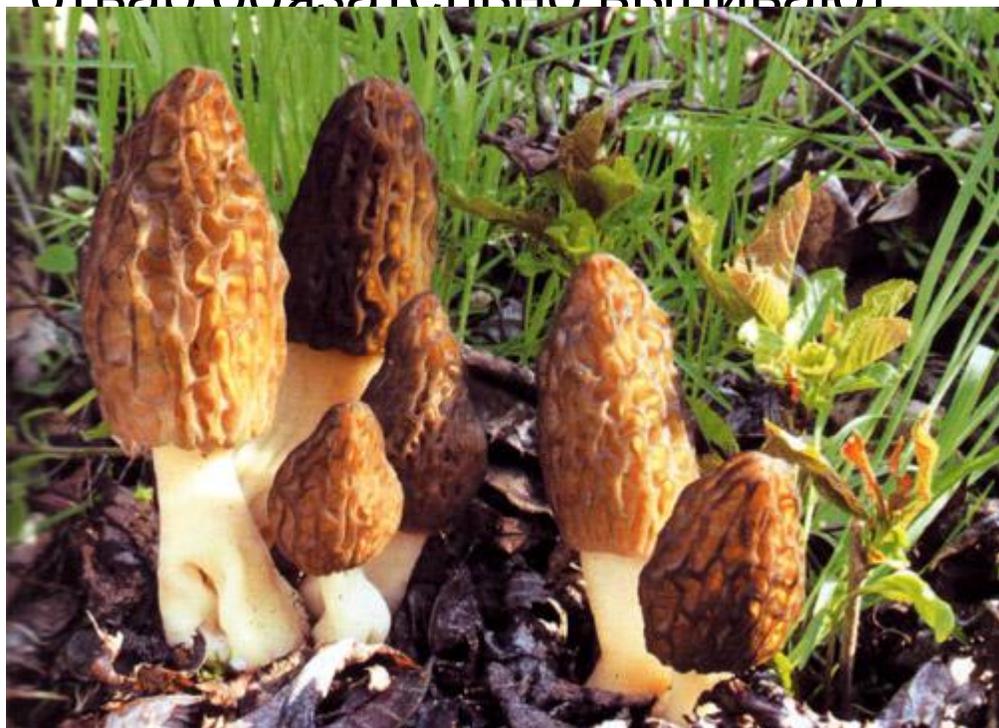
Сыроежки

- **Белые грибы, подосиновики, подберезовики, лисички, сыроежки** обрабатывают одинаково: очищают от листьев, хвои и травинок, отрезают нижнюю часть ножки и поврежденные места, соскабливают загрязненную кожицу и тщательно промывают 3 ...4 раза.
- При обработке сыроежек со шляпки снимают кожицу. Для этого их предварительно ошпаривают кипятком.
- У маслят зачищают ножки и отрезают шляпки, вырезают испорченные и червивые места, со шляпки снимают слизистую кожицу и промывают.
- Грибы сортируют по размерам на мелкие, средние и крупные.
- Мелкие грибы и шляпки средних грибов используют целыми, крупные — нарезают или рубят.
- Белые грибы обдают кипятком 2...3 раза, остальные грибы отваривают 4... 5 мин, чтобы они были мягкими и не крошились при нарезании.

- **Шампиньоны** и **вешенки** поступают на предприятия из тепличных хозяйств.
- Они должны быть не пересохшими, пластинки с нижней стороны шляпки шампиньонов — бледно-розового цвета, у вешенки — белые или слегка желтоватые.
- При обработке у шампиньонов удаляют пленку, закрывающую пластинки, зачищают корень, снимают кожицу со шляпки и промывают в воде с добавлением соли или уксуса.



- **Сморчки** и **строчки** перебирают, отрезают корешки, кладут в холодную воду на 30...40 мин, для того чтобы отмокли песок и соринки, промывают несколько раз.
- Затем грибы варят 10-15мин в большом количестве воды для разрушения и удаления ядовитого вещества — гельвеловой кислоты, которая при варке переходит в отвар. После отваривания грибы промывают горячей водой, а отвар обязательно выпивают.



# Несъедобные грибы



Мухомор



Поганка  
бледная



Желчный  
гриб



Сатанинский  
гриб



Ложные  
опята

# Сушеные грибы

Лучшие сушеные грибы — **белые**, так как они при варке дают светлый, ароматный и вкусный отвар.

Подберезовики, подосиновики, маслята при сушке темнеют, поэтому они малопригодны для бульонов.

Сушеные грибы перебирают, промывают несколько раз, замачивают в холодной воде на 3-4ч, затем настой сливают, процеживают и используют для варки грибов.

Грибы после замачивания промывают.

## Соленые и маринованные грибы

Их отделяют от рассола, сортируют по размеру и качеству, удаляют специи, крупные экземпляры нарезают.

Очень соленые или острые грибы промывают холодной кипяченой водой, иногда вымачивают.

Для того чтобы сохранить хорошие качества соленых и маринованных грибов, нужно следить за тем, чтобы до обработки грибы полностью были покрыты рассолом или маринадом.

## Вопросы

- Какова пищевая ценность грибов?
- Назовите виды грибов по строению.
- Назовите ассортимент грибов, используемых на п. о.п.
- Как обрабатывают свежие грибы?
- Как обрабатывают сушеные грибы?
- Как обрабатывают соленые и маринованные грибы?
- Назовите несъедобные грибы.