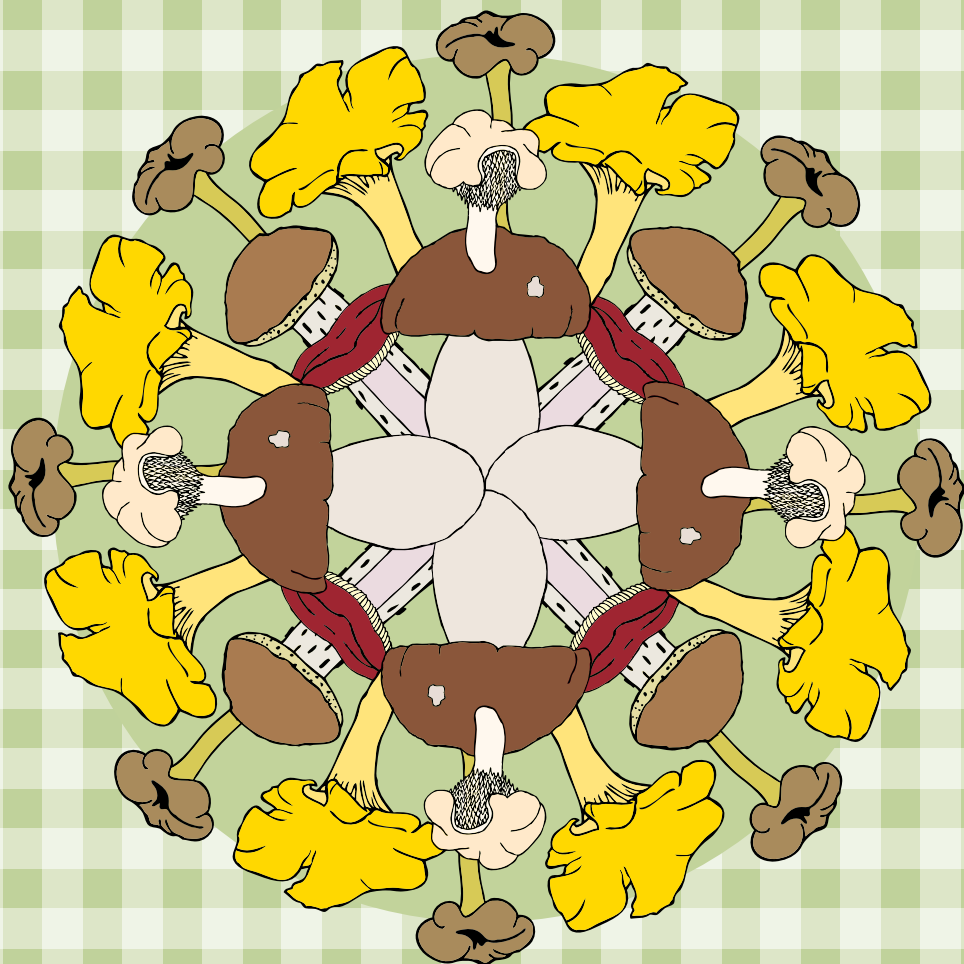


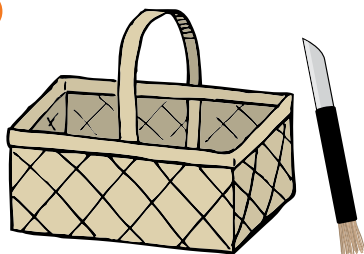
Приготування їжі з грибів

Рецепти



Що вам потрібно

Вирушаючи в грибний похід, слід взяти з собою деяке просте обладнання.



Грибний кошик або сітка

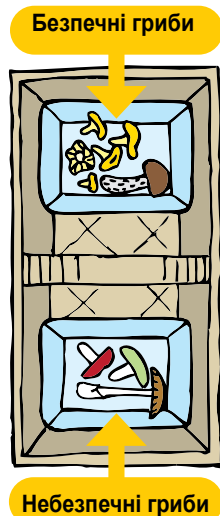
Важливо, щоб гриб провітрювався. Тому слід збирати гриби в кошик або сітку. Поліетиленові пакети не підходять, оскільки гриб швидко стає липким і поганим, якщо помістити його в пластик.

Паперові пакети або коробки для сортування грибів

Також візьміть з собою невеликі коробочки або паперові пакетики для грибів, в яких ви не впевнені. Покладіть гриби, в яких ви не впевнені, в окрему коробку або паперовий пакет. Таким чином ви уникнете змішування отруйних грибів разом з їстівними грибами.

Використовуйте тільки свіжі і гарні гриби!

Важливо збирати лише свіжі та гарні гриби. Понюхайте гриб - чи пахне він так, як і має пахнути? Викиньте гриби, які занадто м'які або недобре виглядають. Ви можете захворіти від вживання поганих грибів.

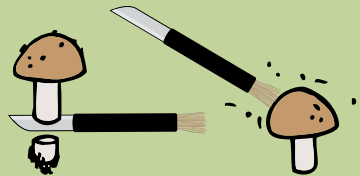


Як почистити гриби

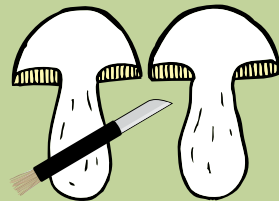
Важливо очистити грибок від ґрунту та змахнути щіткою голки хвої, яких ви не хочете у своїй їжі. Частину грибів ви чистите в лісі, а частину - по поверненню додому.

Це ви робите в лісі:

1 Відріжте нижню частину ніжки і почистіть від хвойних голок та сміття.



2 Розріжте великі гриби навпіл, перевірте чи вони не червиві. Якщо так, викиньте їх.



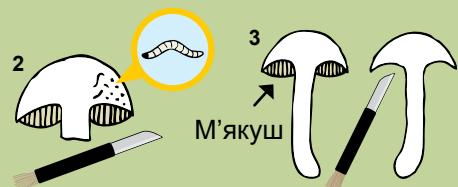
3 Деякі гриби, такі як масляки та мокрухи, мають слизьку шкірку, яку слід видалити в лісі. Візьміться за край шкірки капелюха і зніміть її.



Це ви робите вдома:

1 Почистіть гриб від сміття. Якщо бруд міцно тримається на капелюшку, протріть його вологою ганчіркою.

2 Якщо ви бачите в грибі дірки, це може бути тому, що черви його з'їли. Відріжте ці частинки.



Як смажити гриби

Смажені гриби дуже смачні на скибці хліба або загорнуті в млинці.



Спосіб приготування:

- 1** Гриби нарізати шматочками товщиною 1-2 см.
 - 2** Розігрійте сковороду на середньому або сильному вогні.
 - 3** Викладіть гриби на сковороду. Згодом ви побачите, що гриб виділяє рідину. Дайте рідині випаруватися майже повністю.
 - 4** Збільшіть вогонь. Додайте вершкового масла на сковорідку і обсмажте гриби 5-10 хвилин до золотистого кольору.
 - 5** Приправити сіллю і перцем.
- Якщо ви хочете приготувати грибну їжу на природі на багатті або примусі, ви можете взяти з собою в сумку скибочки хліба або пляшку готового тіста для млинців.

Правила споживання грибів

Ніколи не слід їсти сирі гриби. Всі гриби перед вживанням в їжу необхідно піддавати термічній обробці, смажити або відварити. Деякі гриби потребують додаткової термічної обробки, оскільки сирими вони вважаються токсичними. Це стосується, наприклад, підосичника. Їх потрібно смажити або варити не менше 15 хвилин.

Пітт-і-панне

Дуже здорово їсти в лісі. Візьміть примус або розпаліть вогонь, і ви зможете приготувати смачну їжу з грибами, які знайдете під час походу. Ось кілька рецептів.



На 1 порцію потрібно:

- 1 варена картоплина
- 1 цибуля-шалот або $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ звичайної маленької цибулини
- 1 сосиска нарізана шматочками по 1-2 см
- 1 чашка очищених і нарізаних грибів
- 2 столові ложки олії або вершкового масла для смаження
- сіль і перець



Це потрібно зробити вдома:

Крупно нарізати цибулю. Картоплю і ковбасу нарізати шматочками по 1-2 см. Покладіть це в коробку, яку ви зможете взяти з собою в подорож.

Це потрібно зробити в поході:

- 1 Почніть зі смаження грибів, як описано на сторінці 4.
- 2 Додайте шматочки картоплі, цибулю та шматочки ковбаси, а також додаткову ложку вершкового масла.
- 3 Готуйте, поки картопля не почне набувати золотистого кольору, а шматочки ковбаси ретельно прогріються. Приправити сіллю і перцем.

**Піца - це завжди смачно.
Ви можете приготувати
просту порційну піцу
на лаваші або чіпсах.
Ви можете покласти ту
начинку, яка вам більше
подобається!
Для піци з грибами дуже
добре використовувати
білий соус для піци**



Біла піца–лаваш з білими грибами

Що вам потрібно:

Білий соус для піци:

Рецепт містить достатньо соусу для п'яти великих піц або десяти піц-лавашів.

- 1 склянка сметани або жирної сметани
- 3 столові ложки свіжого, дрібно нарізаного орегано або чебрецю (можна замінити 1-2 чайними ложками сушених)
- 1 зубчик часнику, видавлений
- ½ - 1 чайна ложка солі

Піца - лаваш

Для піци потрібно:

- 1 лаваш або 1 корж
- 2-3 столові ложки білого соусу для піци
- 25-30 г тертого сиру
- кілька скибочок свіжозібраних білих грибів або 1-2 столові ложки сушених білих грибів
- трохи солі і перцю

Це потрібно зробити вдома:

1

Приготуйте соус для піци за день до його вживання, щоб додати смак прянощів у сметану. Добре перемішайте всі інгредієнти і залиште соус в холодильнику, поки не відправитесь в похід.

Це потрібно зробити в поході:

2

Запаліть примус або вогонь. Покладіть лаваш або корж в сковороду.

3

Змастіть соусом лаваш або корж, але по краю залиште приблизно ½ см без соусу. Посипте сир. Якщо ви використовуєте інші гриби, а не білі, наприклад, підосичник, кусочки грибів потрібно спочатку обсмажити на сковороді.

4

Накрийте кришкою і поставте сковороду на вогонь. Смажте піцу, поки сир не розплавиться.

Грибний омлет

Для двох порцій потрібно:

- 1 склянка очищених грибів
- 4 яйця
- 4 столові ложки води
- сіль і перець
- листя шпинату (за бажанням)

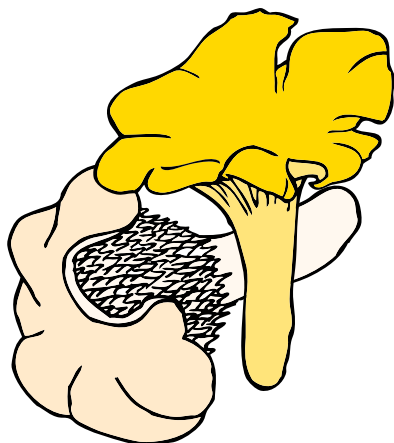
Це потрібно зробити вдома:

Збийте разом яйця і воду.
Перелийте рідину в порожню пляшку.

Це потрібно зробити в поході:

- 1 Почистіть гриби і наріжте шматочками. Приготуйте вогонь або примус і поставте сковороду.
- 2 Смажте гриби, як описано на сторінці 4.
- 3 Приправте гриби невеликою кількістю солі і перцю. За бажанням можна додати листочки шпинату, які ви можете дрібно нарізати і посипати ними гриби.

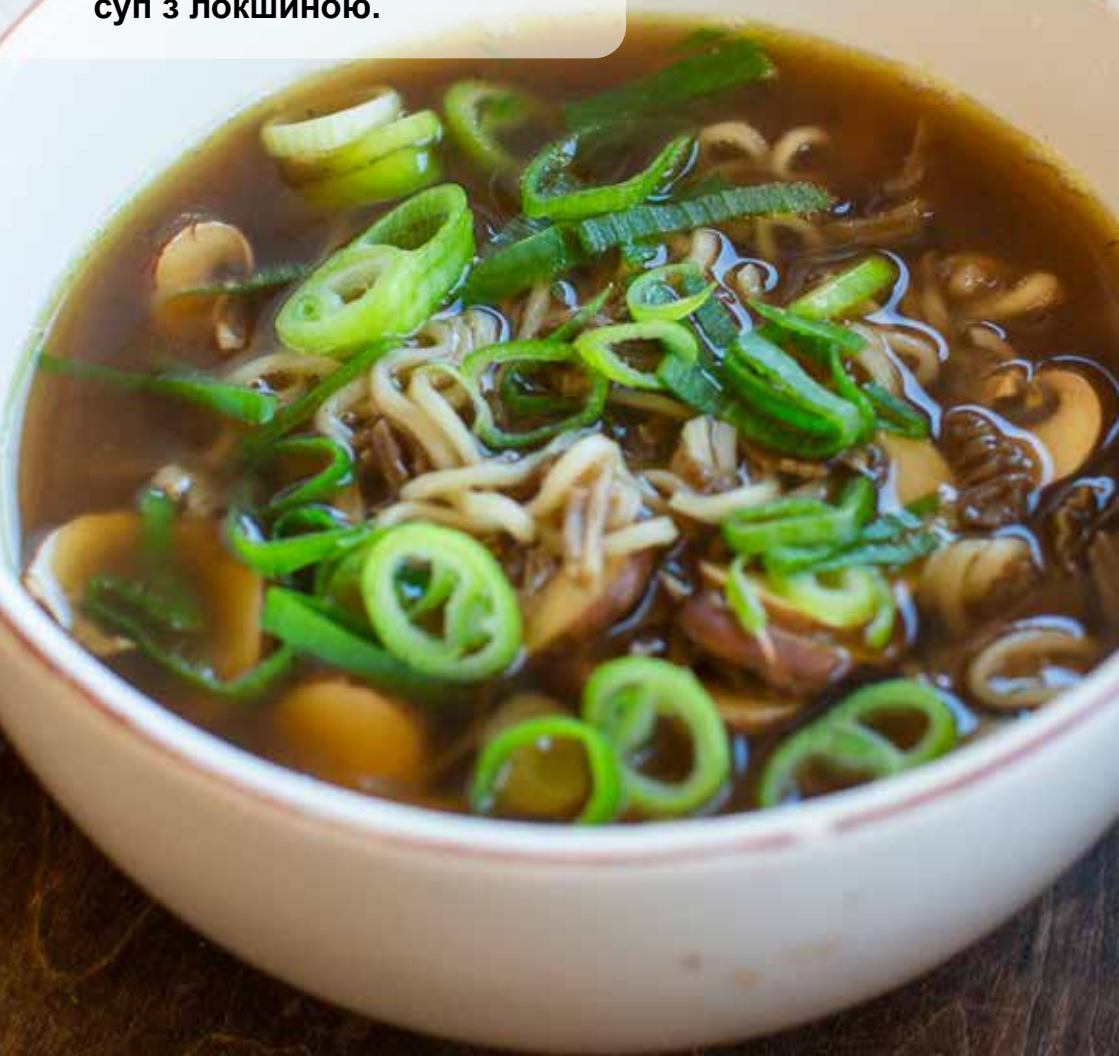
- 4 Якщо ви готуєте омлет на кухні вдома, зменшіть трохи вогонь. У сковороду разом з грибами вилийте яйця. Кілька разів обережно витягніть частину яєчної суміші в сторони, щоб найбільш рухома частина була посередині. Варіть, поки яйця не загустіють. Щоб омлет добре прожарився з обох сторін, можна скласти його у вигляді півмісяця. Це простіше, ніж намагатися перевернути омлет.



Якщо ви хочете
приготувати грибний омлет
на багатті або примусі,
ви можете приготувати
омлетне тісто вдома.



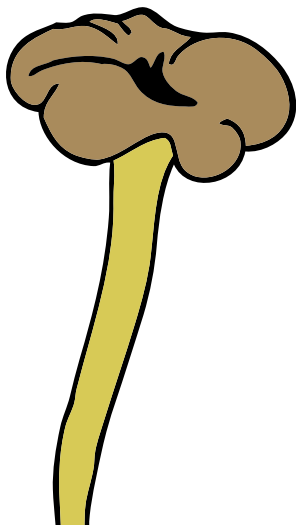
Якщо у вас є сушені гриби, наприклад, лисички, вам пощастило! Ви можете приготувати цей смачний суп з локшиною.



Грибний суп з локшиною

На чотири порції вам потрібно:

- 75 г нарізаних грибів (свіжих або покупних шампіньйонів)
- 20-25 г сушених грибів
- 1 л води
- 2 столові ложки порошкового бульйону або 2 блоки курячого бульйону
- 1 свіжо натертий імбир
- 1 зубчик часнику тонкими скибочками
- 75 г локшини (1 пакет)
- 4 зеленої цибулі нарізаної тонкими скибочками
- трохи лимону (за бажанням)
- кілька крапель соусу чилі (за бажанням)
- 1-2 столові ложки соєвого соусу



Що потрібно зробити:

- 1 Сушені гриби крупно подрібніть руками. Свіжі гриби наріжте тонкими пластинками. Імбир натріть на тертці (або дрібно наріжте), часник наріжте тонкими пластинками.
- 2 Налийте воду і бульйон в каструлю і доведіть до кипіння. Коли бульйон повністю розчиниться, в суп можна додати соєвий соус, часник, імбир і всі гриби. Дайте супу кипіти на слабкому вогні 5-6 хвилин.
- 3 Покладіть локшину в суп і дайте їй варитися стільки, скільки вказано на упаковці локшини.
- 4 Поки вариться суп, тонко наріжте зелену цибулю. Посипте нею суп і подавайте.

Якщо ви хочете трохи більш міцний смак, ви можете нарізати в суп трохи лайма або лимона і кілька крапель соусу чилі.

Грибні спагетті з кремом

Для чотирьох порцій
потрібно:

- 150 г очищених грибів
- 1 невелика цибулина або ½ великої цибулини, дрібно нарізаної
- 1 зубчик часнику, подрібнений або видавлений в часникодавці
- 2 столові ложки вершкового масла
- 1 столова ложка соєвого соусу
- 3 дл вершків
- 1 пачка помідорів черрі (за бажанням)
- 250 г спагетті або тальятелле (стрічкові спагетті)
- сіль і перець

Що потрібно зробити:

-  Поріжте гриби на скибочки або шматочки і обсмажте, як описано на сторінці 4. Коли гриби підсмажаться, зменшіть вогонь і додайте дрібно нарізану цибулю. Продовжуйте помішувати. Цибуля повинна злегка підрум'янитися. Додайте часник і тушуйте хвилину.

-  Додайте вершки і соєвий соус. Приправте сіллю і перцем. Виключіть плитку і залиште на деякий час, щоб грибний смак краще ввібрався в соус.

-  Відваріть спагетті, як вказано на упаковці. Коли вони зваряться, злийте воду. Викладіть спагетті в грибний соус і добре перемішайте.

-  Помідори черрі розріжте навпіл і додайте соус. Якщо соус трохи густий, можна додати трохи води. Прокип'ятіть 5 хвилин на слабкому вогні.

Якщо ви використовуєте сушені гриби, знадобиться 15-20 грам. Почніть з пасерування вершкового масла, цибулі та часнику на повільному вогні. Сушені гриби подрібніть руками і залиште на сковороді, допоки цибуля підрум'яниться. Дайте прокипіти хвилину. Далі продовжуйте за рецептом.



Спагетті з грибами дуже смачні! Спробуйте ці грибні спагетті з лисичками, білими або іншими грибами, які ви любите.

Як злити воду зі спагетті?

Використовуйте для цього друшляк. Будьте обережні! Можна легко обпектися.



Чи знаєте ви, що з сушених грибів можна приготувати смачні солодкі пиріжки? Гриб надає горіховий смак. Коржі найкраще підійдуть з білими грибами, але можна використовувати і сушені лисички.

Випічка може здаватися складною

Якщо ви не дуже звикли випікати печиво, то для випікання цих коржиків краще звернутися за допомогою до дорослих.

Коржики з білого гриба

На приблизно 24 коржики вам потрібно:

- 75 г вершкового масла
- 30 г сушених білих грибів, подрібнених.
- 1 велике яйце (важливо, щоб воно було великим)
- 125 г цукру (якщо яйце середнього розміру, цукру використовувати менше - 100 г)
- 1 чайна ложка розпушувача

Що потрібно зробити:

1 Нагрійте духовку до 200 градусів

2 Сушені гриби необхідно подрібнити руками або ножем на дуже маленькі шматочки.

3 У невеликій каструлі обережно розтопіть вершкове масло. Дрібно нарізані гриби змішайте з маслом. Дайте суміші масла і грибів охолонути.

4 Яйця з цукром збити до однорідної маси. Охолоджену масляно-грибну суміш влийте в яєчну суміш разом з розпушувачем. Акуратно добре все перемішайте.

5 Покладіть папір для випічки на деко і за допомогою чайної ложки викладіть зверху маленькі коржі. Під час випікання коржі сильно розпливаються, тому стежте, щоб між ними була достатня відстань. На одному деко не повинно бути більше 8-12 коржів.

6 Випікайте коржики, поки вони не стануть злегка золотистими і хрусткими. Це займе 6-8 хвилин, але може дещо відрізнятись в різних духовках. Остудіть коржики і смакуйте. Але будьте обережні, ви можете захопитися цією смакотою.



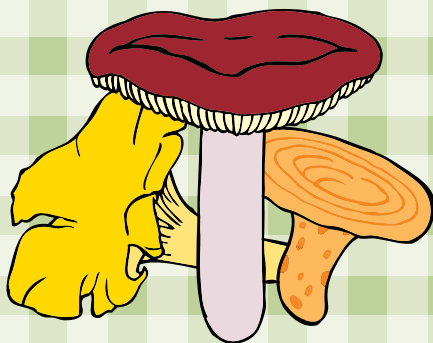
Норвезька асоціація грибів і корисних рослин. (Norges sopp- og nyttevekstforbund (NSNF))

NSNF є добровільною, загальнонаціональною організацією з місцевими членами-асоціаціями по всій країні. Ми організуємо поїздки та курси, щоб залучити більше людей відкривати та використовувати гриби та дикорослі рослини. Ця брошура містить сім рецептів, яким ви можете швидко навчитись. Щоб дізнатися більше про гриби і їх приготування, приєднуйтесь до нас

Контроль грибів

Протягом осені члени нашої асоціації організовують контроль грибів. Якщо ви скористаетесь пунктом контролю грибів, то ви можете бути абсолютно впевнені, що знайдені вами гриби їстівні. Ви також можете використовувати цифровий додаток для контролю грибів. Напевно, у поході разом з вами є дорослий. Попросіть його або її завантажити додаток «Soppkontroll». Він відкритий під час грибного сезону. Тут ви можете сфотографувати гриби в лісі та надіслати їх одному з наших грибних інспекторів. Так ви будете впевнені в тому, що ви знайшли.

Все що вам потрібно знати про додаток, ви можете прочитати на **Soppkontroll.no**



Utgitt med støtte fra
Miljødirektoratet og
Sparebankstiftelsen DNB.



Alle brosjyrer som
NSNF utgir kan lastes
ned fra vår nettside.



Norges sopp- og nyttevekstforbund

+47 922 66 276

post@soppognyttevekster.no

www.soppognyttevekster.no