



Gołąbek zielonawy może być spożywany na surowo. Jest uznawany za jeden z najsmaczniejszych gatunków gołąbków. Charakterystyczna powierzchnia kapelusza sprawia, że wyrosnięte owocniki są nie do pomylenia z innymi grzybami. Młode owocniki niedoświadczony grzybiarz może jednak pomylić z groźnym dla życia i zdrowia muchomorem zielonawym. W Polsce występuje kilka gatunków gołąbków mających zielone kapelusze. Ale tylko gołąbek zielonawy ma taki wzór na powierzchni kapelusza.

FOT. W. KAMIŃSKI

# GRZYBY JADALNE MITY I FAKTY

Grzyby (Fungi) to tajemnicze królestwo eukariotycznych organizmów żywych, nazywane piątym, siódmym lub ósmym królestwem tychże (stosownie do liczenia ilości królestw). Nie wiemy, ile ich jest (oficjalnie 150 do 200 tysięcy gatunków, tyle mniej więcej poznaliśmy, nieoficjalnie 1,5 do 2 milionów gatunków), prawie nie znamy ich metabolizmu (nie ma praktycznie żadnego podręcznika biochemii grzybów, a badania wciąż trwają), nie znamy dobrze ich stylów życia (granice między saprotrofami, pasożytami, drapieżnikami czy symbiontami są płynne). Co o nich wiemy to to, że były pierwszymi organizmami eukariotycznymi na Ziemi, że są najbardziej spokrewnione ze zwierzętami, że są najbardziej długowiecznymi organizmami na planecie (praktycznie „nieśmiertelnymi” – najstarsze żyjące organizmy na Ziemi to liczące około 10 tysięcy lat klony opieńki ciemnej), oraz że na słowo „grzyb” widzimy głównie grzyby wielkoowocnikowe (te, które potocznie kojarzą się nam z grzybobraniami i grzybowymi smakołykami), grzyby drożdżoidalne (te, które wzbudzają panikę zarażenia grzybicami) i pleśnie. Część wiedzy potocznej o nich opiera się na mitach.

Już co do jadalności grzybów istnieje kilka mitów. Po pierwsze nie wszystkie „grzyby jadalne” są jadalne na surowo. Niektóre muszą być gotowane „ociupinkę” dłużej, aby usunąć wrażliwe na temperaturę białka hemolityczne (głównie lecytyny), a są to często grzyby bardzo przez nas lubiane, np. podgrzybek

brunatny, czerwone gatunki kozaków, muchomor czerwieniejący czy opieńki. Inne są jadalne nawet na surowo, np. gołąbki (kiedyś zwane surojadkami), kurki czy prawdziwki. Po drugie wcale nie muszą być gotowane długo (to mit naszych prababć). Znaczący kuchni grzybowej twierdzą, że zbyt długo gotowane

Borowikom wystarczy 5 – 10 minut gotowania. Można je też jeść na surowo.

FOT. W. KAMIŃSKI



Koźlarze trzeba gotować 15 – 20 minut. Nie dłużej.

FOT. W. KAMIŃSKI



Podgrzybek złotawy często atakowany jest przez pleśń *Hypomyces chrysospermus*. Spleśniały grzyb nie nadaje się do spożycia.

FOT. W. KAMIŃSKI



Miąszo młodych żółciaków siarkowych jest gąbczasty, miękki i soczysty – smakowity. Starsze owocniki są suche i twardawe. Nie wolno jeść surowych owocników tego grzyba.

FOT. M. WANTOCH-REKOWSKI



czy smażone grzyby stają się gumowate, niesmaczne, a nawet... trudno strawne i rzeczywiście bez wartości (mit popularny wśród lekarzy!). Jadalnym na surowo wystarczy 5 do 10 minut, pozostałym 15 do 20 minut. Nie tracimy w ten sposób ani smaku, ani zapachu, ani wartości odżywczych tych wspaniałych składników diety. Tylko niektóre gatunki wymagają specjalnej obróbki, np. piestrzenica kasztanowa jada się w Skandynawii po przemysłowym wysuszeniu powyżej 100 stopni (odparowują szkodliwe związki), a muchomor czerwony (!) możemy konsumować po dwu- lub trzykrotnym obgotowaniu pokrojonych owocników w dość słonej wodzie (wygotowują się substancje szkodliwe). Grzybów jadalnych nie powinno się obgotowywać, chyba że blanszujemy je do przetworów (mit usunięcia substancji toksycznych, li tylko przez obgotowanie!).

Co do wartości odżywczej grzybów, to praktycznie są same mity. Po pierwsze nie są ciężkostrawne, a termin ten dotyczy raczej przejedzenia się grzybami (jak każdym innym jedzeniem!) lub organizmu o niepełnej wydolności trawiennej (np. chora wątroba). Ich chityna jest jak roślinny błonnik, który, jak wiemy, jest zalecany w diecie. Poza tym w ścianie komórkowej grzybów jest jej parę procent, a reszta to glukany, mannany i galaktany (związki prozdrowotne!). Wystarczy gryźć grzyby dokładnie, jak marchewkę czy owoce. Po drugie białka grzybów, choć jest ich nie za dużo, są pełnowartościowe, podobnie jak białka zwierzęce (w tabelach żywieniowych porównywane z nabiałem). Po trzecie zawierają praktycznie taki sam profil aminokwasowy, jak pokarmy zwierzęce (plus wiele aminokwasów rzadkich). Po czwarte zawierają dużo witamin. Z grupy B najczęściej (więcej niż przysłowiowa marchewka i pomidor), ale także sporo z grupy D (są idealne dla wegetarian, którzy nie jedzą bogatych w tę witaminę produktów zwierzęcych) i chyba najmniej witaminy C (choć w formie najkorzystniejszego izomeru). Po czwarte są „kopalnią złota”, jeżeli chodzi o substancje bioaktywne i lecznicze oraz minerały.

Jedynie, co jest prawdą to to, że mają wybitne walory smakowe i zapachowe. Mykofile (wielbiciel grzybów jadalnych) zawsze widzieli w nich przysmak i ważne uzupełnienie diety (zwłaszcza w okresach niedostatku). Dlatego w wielu nacjach mówi się do dziś o „leśnym mięsie”, „befsztykach biedaków” czy „nadrzewnych kurczakach”. Z kolei mykofil, Rzymianin Marcjalis w zapale poetyckim stwierdził, że „*Argentum atque aurum facile est, laenamque, togamque. Mittere: boletos, mittere difficile est*” (trudniej o grzyby, niżeli o srebro, złoto, stroje i ubiory). W XX wieku powstała dyscyplina, wymyślona przez wytrawnych smakoszy, czyli Francuzów, mykogastronomia. Za jej ojca uznaje się



Piesterzenica kasztanowata zawiera spore ilości gyromitryny – trucizny powodującej uszkodzenia wątroby, śledziony, nerek, szpiku kostnego i wzroku. Wiele osób jednak zbiera te grzyby wierząc, że kilkukrotne gotowanie czy suszenie pozbawi owocniki substancji trujących. Trudno jednak stwierdzić po jakim czasie obróbki termicznej gyromitryna traci swoje trujące właściwości. W większości krajów Europy jest uważana za grzyb trujący i nie jest dopuszczona do obrotu handlowego. Jedynie w Finlandii jej susz jest dopuszczony do spożycia.

FOT. M. WANTOCH-REKOWSKI

Paula Ramain'a oraz jego pracę z roku 1952 o grzybowych 100 zapachach i 275 smakach grzyby charakteryzujących. Mitem jest także, że grzyby są tylko dodatkiem smakowo-zapachowym. Jest to prawda np. w przypadku trufli, ale z wielu grzybów możemy zrobić wspaniałe dania. Kto nie jadł polskiej „zupy z poćców”, „kurczaka z żółciaka” czy „muchomora czerwieniejącego w galarecie”, albo japońskiego „shiitake w cieście ryżowym” lub „zupy z nemeko”, to nawet nie wie co stracił. A na przykład lepszą przyprawą niż prawdziwek jest lejkowiec dęty. Mykofoby (panikarze unikający wszelakich grzybów) boją się nie tylko grzybów dzikich, ale nawet grzybów hodowlanych, takich jak pieczarki, boczniki czy liczne grzyby azjatyckie.

I wreszcie finalny mit, że grzyby może zbierać każdy. Nie wystarczą porady babci czy dziadka, ani „rewelacyjny” atlas grzybów, ani doradzanie „renomowanych grzybiarzy” (*Domine, lux tua eis luceat* – „Panie, niechaj światło twoje nad nimi świeci”). Trzeba mieć „oko biologa”, dużo wiedzy i intuicji (jedno źródło nie wystarczy) oraz rezerwę sapera, który myli się tylko raz (lepiej wyrzucić dziesięć grzybów jadalnych, niż zjeść jeden trujący). *Repetitio est mater studiorum* („Powtarzanie jest matką wiedzy”), jak mawiali starożytni. Ale warto się uczyć.

KRZYSZTOF GRZYWNOWICZ  
UMCS w Lublinie



Muchomory czerwieniejące to bardzo smaczne grzyby jadalne. Smakują też owadom – stąd często bywają zaczerwione. Wyraźnie karbowany pierścień i miąższ czerwieniejący w całym owocniku – to ich cechy charakterystyczne.

FOT. M. WANTOCH-REKOWSKI

Podczas kilkukrotnego gotowania pokrojonych owocników muchomora czerwonego w mocno osolonej wodzie – wygotowują się substancje szkodliwe zawarte w tym grzybie

FOT. M. WANTOCH-REKOWSKI