

Październikowy zawrót głowy



Grzybobranie ... s. 2 - 4

**Grzyby ... po
niemiecku? s. 7**

Kulinaria s. 5 - 6

Grzybobranie czas zacząć

Jesień - a szczególnie październik - to idealna pora

Prawdziweczki, koźlarczki, maślaczki... mniam, mniam. Tylko jak je przyrządzić? Podamy kilka przepisów. Jednak na początek zapoznajmy się z pysznościami i wrogami naszych żołądków.

Cytując za Powiatową Stacją Sanitarno Epidemiologiczną w Kraśniku:

1. Należy zbierać wyłącznie te grzyby,



1. co do których nie mamy jakichkolwiek wątpliwości, że są jadalne (warto korzystać z atlasów).

2. Należy zbierać wyłącznie grzyby wyrosnięte i dobrze wykształcone, tragicznych pomyłek.



1. gdyż młode owocniki, bez wykształconych cech danego gatunku są najczęściej przyczyną

3. Początkujący grzybiarze powinni zbierać wyłącznie grzyby rurkowe, ponieważ w tej grupie nie ma grzybów śmiertelnie trujących i jest dużo mniejsze ryzyko zatrucia.

4. Unikać błędnych metod rozpoznawania gatunków trujących (zabarwienie cebuli podczas gotowania, ciemnienie srebrnej łyżeczki, gorzki smak



gatunki śmiertelnie trujące np. Amanita phalloides, Amanita verna mają przyjemny, słodkawy smak).

Grzybobranie c.d.

5. Zbierać grzyby w przewiewne koszyki,

w żadnym przypadku w reklamówki foliowe, bo powoduje to zaparzenie i przyspiesza psucie grzybów, nie przechowywać świeżych grzybów ani potraw z grzybów zbyt długo.

6. Nie należy zbierać grzybów w okolicach o skupisku odpadów tj. przy zakładach produkcyjnych, jak



również rosnących w rowach lub na skraju lasu, przy drogach o dużym natężeniu ruchu - grzyby wchłaniają ze swego otoczenia metale ciężkie i inne zanieczyszczenia. Są one bardzo



szkodliwe dla zdrowia.

7. Nie należy zbierać i niszczyć grzybów niejadalnych i trujących, gdyż wiele z tych



gatunków jest pod ochroną i stanowią one część ekosystemu.

Grzybobranie c.d.

8. W razie wątpliwości czy zebrane grzyby są trujące czy jadalne, można skorzystać z bezpłatnej porady w stacjach sanitarno epidemiologicznych.
9. Nie podawać



grzybów małym dzieciom, z jedzenia grzybów powinny zrezygnować osoby mające kłopoty z układem pokarmowym.



W przypadku wystąpienia nudności, bólów brzucha, biegunki, podwyższonej temperatury, po spożyciu grzybów, należy wywołać wymioty i jak najszybciej zgłosić się do lekarza.

Pamiętajmy, że przy zatruciach muchomorem sromotnikowym występuje faza pozornej poprawy, po której stan chorego gwałtownie się pogarsza. Wezwany w porę lekarz może uratować mu życie.

Kulinaria

A oto kilka przepisów na "gościa" miesiąca.

Makaron z dynią i grzybami w kremowym sosie z tymiankiem i parmezanem. Można użyć świeżych grzybów leśnych (np. borowików) lub pieczarek.

Składniki, 2 porcje:
100 g świeżych grzybów (np. borowików, pieczarek, kurek)
250 g dyni zważonej ze skórą
2 - 4 (w zależności



od wielkości) gniazdka tagliatelle
1/2 łyżki masła
1/2 łyżki oliwy
1/2 małej cebuli
1 ząbek czosnku
1/3 szklanki (80 ml) śmietanki

kremowej 30%
1 łyżka listków świeżego tymianku (lub 1/2 łyżeczki suszonego)

4 łyżki tartego parmezanu

Przygotowanie potrawy na następnej stronie.

Inne ciekawe przepisy na stronie

http://www.kwestiasmaku.com/pasta/dynia/makaron_z_dynia_grzybami/przepis.html

Kulinaria - przygotowanie potrawy c.d.

Przygotowanie:

Grzyby oczyścić i pokroić na plasterki. Dynię obrać ze skóry (najłatwiej obkroić ją nożem). Wyjąć nasiona, miąższ pokroić w niedużą kostkę, około 1 cm. Nastawić makaron na gotowanie w osolonej wodzie.

Na większej patelni, na maśle i oliwie podsmażyć cebulkę (około 2 minuty) na umiarkowanym ogniu, pod koniec dodając rozgnieciony lub starty czosnek. Dodać dynię, posolić i smażyć przez około 7 - 10 minut od czasu do czasu mieszając, aż dynia będzie prawie już miękka. Może się delikatnie zrumienić, doda

można podlewać go wodą z gotującego się makaronu, przykryć patelnię pokrywą i dalej gotować aż dynia będzie miękka.



z gotującego się makaronu i w ten sposób gotować dynię do miękkości w małej ilości płynu. Dodać grzyby, tymianek i smażyć dalej przez około 3 minuty. Wlać śmietankę i zagotować. Doprawić solą, świeżo zmielonym



to smaku potrawie. Gdyby dynia za bardzo już przywierała do dna, można dodawać po łyżce wodę

pieprzem i gotować przez około minutę aż sos zgęstnieje. Jeśli dynia nie będzie jeszcze miękka a sos będzie już odpowiednio gęsty,



Odcedzony makaron włożyć z powrotem do garnka, skropić oliwą i wymieszać. Na patelnię z sosem włożyć makaron i wymieszać. Nałożyć na talerze i posypać parmezanem.

Dynia i grzyby po niemiecku

borowik m -
Steinpilz

muchomor
czerwony -
Fliegenpilz m

muchomor jadowity
Knollenbltterpilz m

pieczarka -
Champignon m

kurka - Pfifferling m

Dynia - Krbisse

dynia (warzywo) -
kuerbis



dynia olbrzymia (warzywo) -
riesenkuerbis

dynia ozdobna - zierkuerbis