

Марія Лавренюк

**печериці**  
**для мудрої господині**

 **Богдан**  
НК

УДК 635.81(083.1)

ББК 28.591я2

Л 13

**Лавренюк М.**

Л 13 Печериці для мудрої господині / М. Лавренюк. — Тернопіль :  
Навчальна книга — Богдан, 2013. — 72 с.

ISBN 978-966-10-3473-9

Книга «Печериці для мудрої господині» вдало поєднує популярний виклад результатів наукових досліджень, щоденний практичний досвід сучасної української господині та доброзичливий гумор, котрий оцінили і полюбили читачі попередніх книг Марії Лавренюк.

Автор підкаже правила вибору та зберігання печериць, поділиться рецептами із власної кулінарної практики, допоможе написати тематичний шкільний реферат з біології чи історії. Зрештою, просто подарує кілька годин витонченого, захоплюючого читання.

УДК 635.81(083.1)

ББК 28.591я2

*Охороняється Законом України про авторське право.*

*Жодна частина цього видання не може бути відтворена  
в будь-якому вигляді без дозволу видавця.*

ISBN 978-966-10-3473-9

© Лавренюк М., 2013

© Навчальна книга — Богдан, 2013

К оли в хаті пахне грибна юшка — на душі тепло і підкочується щастя. Шкода тільки, що ніхто її не зварить так, як вміла покійна бабуся Віра. Хоча сама вона розказувала, що найкращу варила її мама Горпина. Але навіть юшка власного приготування накочує хвилю найтепліших спогадів.

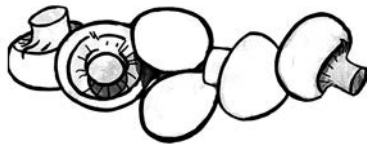
Як чудово взяти козуб, кошик, відерце, маленький ніж та податись з родиною чи друзями до лісу! Особливо осіннього ранку, коли краплі гострої роси блищать у променях сонця, а ліс наповнює запах прілого листя і опеньок.

Або влітку, коли аромат живиці змішується зі зваром звіробою, деревію, кропиви і лискучих шапочок маслюків.

Чи раптом серед лісу натрапити на галявину царя грибів — боровика і набрати його стільки, що треба й одяг знімати. Бо класти вже нікуди, а вони — всюди. Тихенько присісти й різати. І тільки потім, коли вже не даєш ради, кликнути попутників. Доки собі набереш — не кличеш, а то ще налякають гриби і вони розбіжаться, поховаються в мох, листя, прихилену траву.



3



**печериці  
для розумних  
господинь**



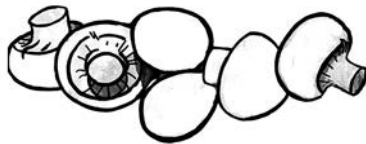
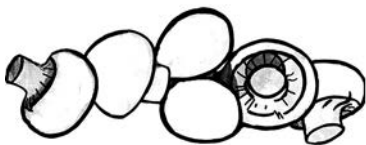
є найотруйнішим грибом у світі, нічим не відрізняється від запаху печериці та інших їстівних грибів.

3. «Якщо головка цибулі або часнику темніє при варінні їх разом із грибами, то серед них є отруйні». Потемніння цих спецій можуть викликати як отруйні, так і їстівні гриби, в залежності від наявності в них ферменту тирозинази.

4. «Тільки отруйні гриби обов'язково мусять викликати скисання молока». Але скисання молока відбувається з допомогою ферментів пепсину і реніну, а також органічних кислот. Такі сполуки можуть міститися як у їстівних, так і в отруйних грибах.

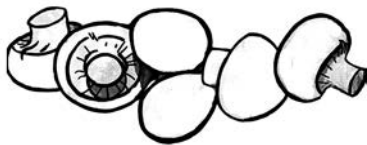
5. «Опущена у відвар грибів срібна ложка чорніє, якщо в каstrулі є отруйні гриби». Потемніння срібних предметів залежить від хімічної дії на срібло амінокислот, які містять сірку, в результаті чого утворюється сульфід срібла чорного кольору. Ці амінокислоти є і в їстівних, і в отруйних грибах.

Народну творчість треба зберігати. Але беззаперечно вірити в забобони не варто. Головне — провести межу між народною мудрістю і вигадкою... Життя і здоров'я вашої родини часто залежить від ваших знань та розсудливості. Врахуємо також, що не всі знають грибні прикмети. Але навіть той, кому здавна відомі лісові



заповіді, інколи буває спантеличений примхам грибів. На жаль, недосвідчені грибники часто плутають печерицю з блідою поганкою.

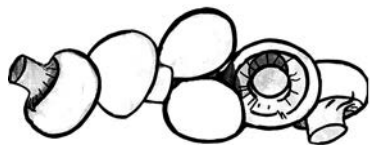
Тому, якщо ви не впевнені у «правильному походженні» гриба, краще залишити його там, де він росте. Тоді ваше «тихе полювання» не перетвориться на трагедію. А смачні та поживні грибочки завжди можна купити у найближчому супермаркеті.



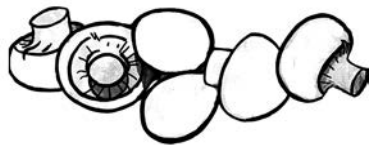


**ПРОСТО РЕЦЕПТИ**





50



## Суп з печерицями

*300–400 гр. м'яса (куряче, свиняче)*

*1 цибулина*

*1 морквина*

*100 грамів твердого домашнього сиру*

*2 ложки сметани*

*Олія для смаження*

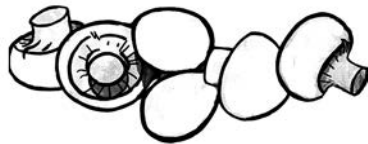
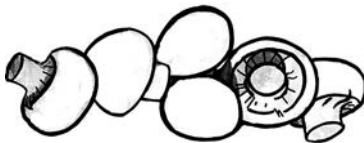
*Сіль, перець, лавровий лист*

1. Закип'ятити воду. Картоплю нарізати брусочками, вкинути в окріп.

2. М'ясо нарізати шматочками, трішки обсмажити в олії. Приправити сіллю, перцем. Вкинути до каструлі.

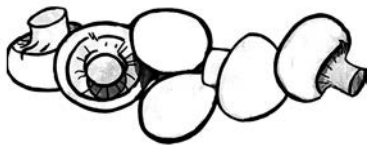
3. Моркву натерти, цибулю дрібно посікти, посмажити у невеликій кількості олії. Додати натертий сир, сметану, протушкувати. Все вкинути до каструлі з киплячим бульйоном.

4. Почистити та нарізати кубиками печериці. Всипати в бульйон. Посолити, перчити, додати лавровий лист, інші приправи за бажанням.





70



## Салат «Підлісецький»

*200 гр. маринованих печериць.*

*200 гр. курячого м'яса.*

*5 яєць*

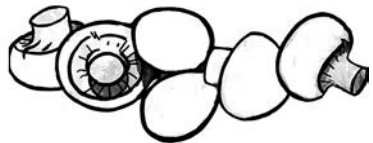
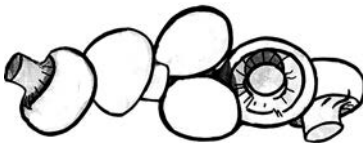
*1 цибулина*

*Лимон*

*майонез*

*сіль, перець, цукор*

1. Відварити яйця та м'ясо. Порізати кубиками.
2. Замаринувати різану кільцями цибулю у лимонному соку, цукрі та солі. Настояти 15 хв.
3. Змішати яйця, печериці, м'ясо, цибулю. Заправити все майонезом.



## ЗМІСТ

Кілька рядочків з історії .....	8
Печериці для розумних господинь .....	18
Печериці лікують .....	28
Печериці для чарівних жінок .....	36
Мікологія і міфологія .....	44
Просто рецепти .....	49

---

*Науково-популярне видання*

Марія Лавренюк

### **Печериці для мудрої господині**

Головний редактор *Богдан Будний*  
Літературний редактор *Сергій Синюк*  
Редактор *Ірина Дем'янова*  
Художник *Марія Лавренюк*  
Верстка *Нелі Домарецької*

Підписано до друку 20.04.2013. Формат 60x84/24.

Папір офсетний. Умовн. друк. арк. 3,23.

Умовн. фарбо-відб. 3,23.

Видавництво «Навчальна книга — Богдан»

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців  
ДК №4221 від 07.12.2011 р.

Навчальна книга — Богдан, просп. С.Бандери 34а, м. Тернопіль, 46002

Навчальна книга — Богдан, а/с 529, м. Тернопіль, 46008

тел./факс (0352) 52-06-07; 52-05-48; 52-19-66

*office@bohdan-books.com*

*www.bohdan-books.com*