



**OCENA TOWAROZNAWCZA I
ZASTOSOWANIE W PRODUKCJI
KULINARNEJ GRZYBÓW**

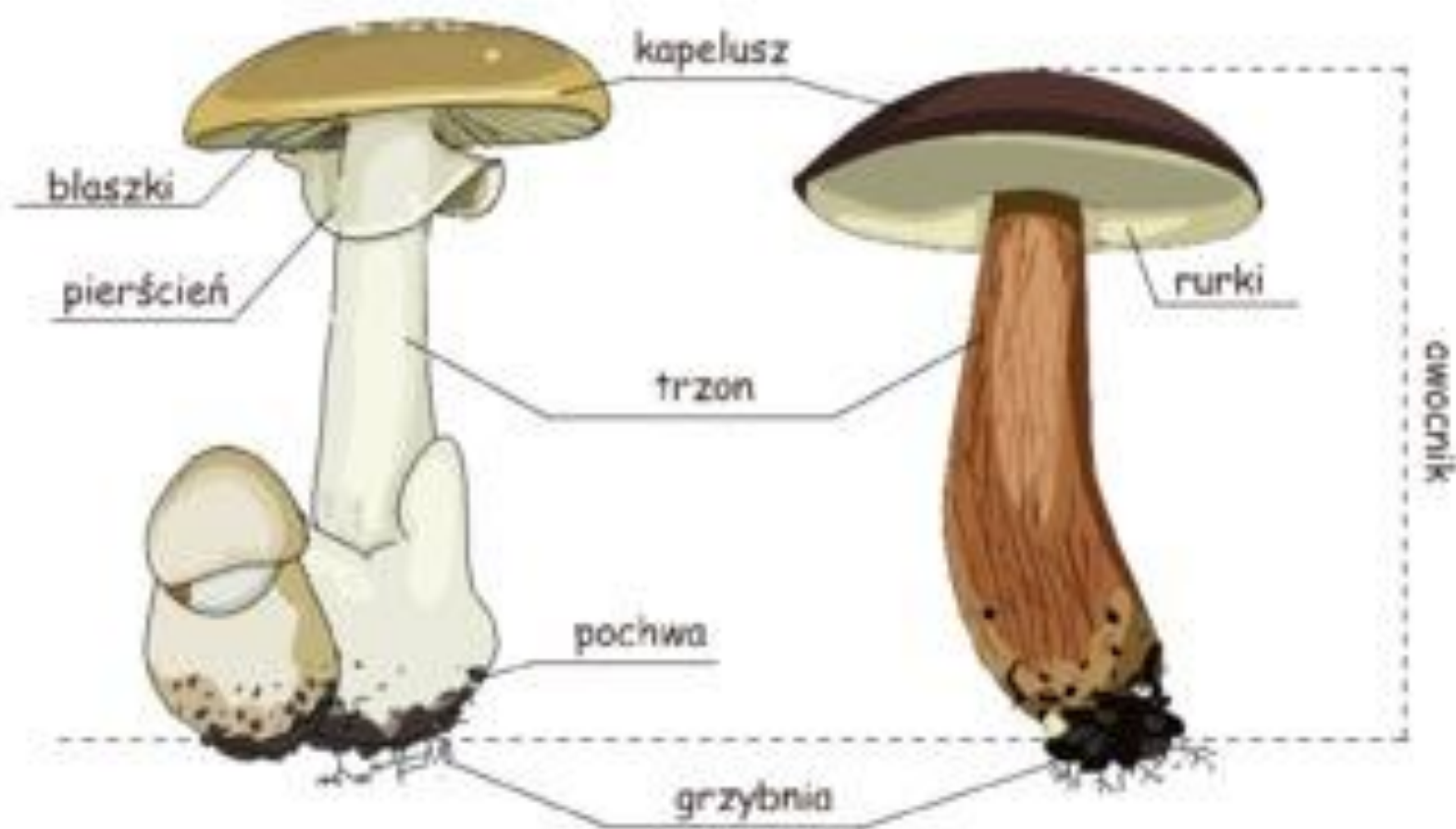
Opracowała; Beata Lewińska

Wstęp

Grzyby stanowią grupę organizmów należących do oddzielnego królestwa świata ożywionego. Nie posiadają tkanek, lecz zbudowane są ze strzępeków tworzących tzw. plechę. Są organizmami cudzożywnymi. Większość grzybów jadalnych to symbionty, czyli organizmy współżyjące z drzewami w sposób, który dla obydwu stron jest korzystny.



Budowa grzyba



Wartości odżywcze grzybów

- ✓ Wartość odżywcza grzybów jest niewielka.
- ✓ Są cenione w produkcji potraw tylko ze względu na wyjątkowe walory smakowe.
- ✓ Zawierają ok. 90% wody, węglowodany, a wśród nich glikogen, celulozę i chitynę, które to składniki sprawiają, że grzyby są bardzo trudno strawne i z tego powodu nie mogą być spożywane przez dzieci, osoby starsze oraz ludzi ze schorzeniami przewodu pokarmowego.
- ✓ Ich stosowanie jest przeciwwskazane w żywieniu dietetycznym. Grzyby mają też niewielkie ilości białka, które jest niepełnowartościowe i trudno strawne.
- ✓ Posiadają również witaminy z grupy B, prowitaminę D oraz składniki mineralne – głównie wapń, potas, sód, fosfor, żelazo, magnez



PAMIĘTAJ

- Nie zaleca się, by grzyby jadalne znajdowały się w jadłospisie dzieci poniżej 6. roku życia oraz osób starszych, a także tych z chorobami nerek i układu pokarmowego.



Wyróżniamy grzyby:

- ✓ jadalne - dopuszczone do obrotu i przerobu rozporządzeniem Ministerstwa Zdrowia i opieki społecznej,



- ✓ trujące - niebezpieczne dla zdrowia i życia człowieka.



Podział grzybów ze względu na wartość użytkową:

jadalne, np. borowik szlachetny, mleczaj rydz, podgrzybek brunatny, koźlarz babka, maślak, pieprznik jadalny, pieczarka, czubajka kania, opieńka miodowa, smardz, trufla,



Podział grzybów ze względu wartość użytkową:

trujące, np. muchomor sromotnikowy,
muchomor cytrynowy, muchomor jadowity,
borowik szatański, piestrzenica kasztanowata,
tęguskór pospolity.



Przechowywanie grzybów

Grzyby świeże należą do surowców nietrwałych. trwałość grzybów w temperaturze 20°C wynosi 2–3 dni, w temperaturze 6°C 10–12 dni, a w temperaturze 0°C 20–24 dni. dłuższe przechowywanie wymaga stosowania zabiegów utrwalających.



Przetwory z grzybów

- grzyby są surowcem w produkcji cenionych przetworów tj. grzybów suszonych w całości i krojonych,
- mączki grzybowej z grzybów suszonych,
- ekstraktu grzybowego i koncentratu grzybowego,
- grzybów marynowanych, solonych i kiszonych



Obróbkę wstępną grzybów

przeprowadza się takimi etapami jak warzyw, lecz w nieco innej kolejności: grzyby oczyszcza się przed myciem. Grzyby suszone należy wyplukać kilka razy w letniej wodzie, a następnie namoczyć do chwili napęcznienia.

Gotować należy w tej samej wodzie, w której się moczyły, a wywar używa do sporządzania zup i sosów.



Obróbkę cieplną grzybów

przeprowadza się wszystkimi sposobami:

- grzyby poddaje się **gotowaniu** (najczęściej grzyby suszone),
- smażeniu** (np. rydze, pieczarki z patelni),
- duszeniu** (np. pieczarki w śmietanie)
- pieczeniu** (pieczarki i rydze pieczone)
- zapiekaniu** (grzyby zapiekane jako dodatek do zapiekanek z makaronu, klusek, ryżu, ziemniaków).



Możliwości wykorzystania grzybów w produkcji gastronomicznej:

Grzyby mogą być surowcem podstawowym w potrawach albo dodatkiem smakowym, podnoszącym jakość wyrobów kulinarnych,



Możliwości wykorzystania grzybów w produkcji gastronomicznej:

Grzyby smaży się w całości lub pokrojone, panierowane lub naturalne,



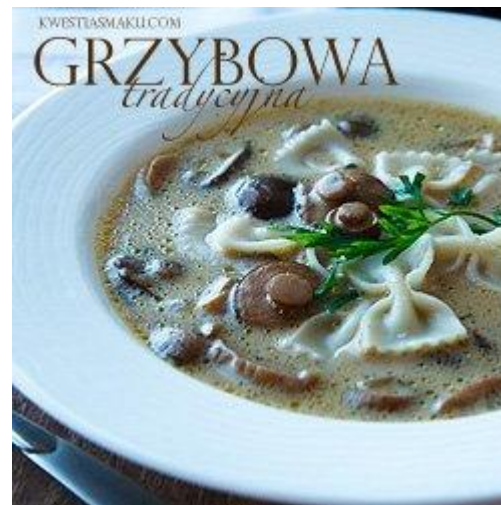
Możliwości wykorzystania grzybów w produkcji gastronomicznej:

grzyby duszone i zapiekane - używa się grzybów mniej jędrnych, połamanych, większych.



Możliwości wykorzystania grzybów w produkcji gastronomicznej:

Można łączyć grzyby świeże z solonymi lub mrożonymi,
zupy - sporządza się je z grzybów świeżych lub utrwalonych dowolnymi metodami.



Możliwości wykorzystania grzybów w produkcji gastronomicznej:

Grzyby można też stosować jako dodatek do innych zup, np. krupniku czy kartoflanki,



Możliwości wykorzystania grzybów w produkcji gastronomicznej:

sosy – grzyby są albo składnikiem podstawowym, albo uzupełniającym. do sporządzania sosów najlepiej używać grzybów świeżych lub suszonych,



Możliwości wykorzystania grzybów w produkcji gastronomicznej:

farsze sporządza się z grzybów świeżych lub utrwalonych. Mogą być wykorzystywane do nadziewania naleśników, pierogów, kulebiaków, tart, pasztecików, babeczek, warzyw,



Możliwości wykorzystania grzybów w produkcji gastronomicznej:

surówki, sałatki - mogą stanowić danie samodzielne lub być dodatkiem do innych potraw.



Pytania sprawdzające Odpowiadając na pytania,
sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania
ćwiczeń 😊

1. Jaka jest wartość odżywcza grzybów?
2. Jak należy przeprowadzać obróbkę wstępną grzybów?
3. Jakie sposoby obróbki cieplnej są stosowane w produkcji potraw z grzybów?

Dziękuję 😊

Źródło informacji;

- <https://zywienie.abczdrowie.pl/grzyby>
- <https://www.printoteka.pl/pl/materials/item/4666>
- Sporządzanie oraz ekspedycja potraw z owoców i warzyw 321[11].Z2.04
- <https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/urazy-wypadki/10-najbardziej-trujacych-grzybow-zdjecia-aa-J7mB-YXB6-TwPT.html>