Vilnius, 2021 m. Rugpjūčio 20 d.

**Grybų ABC: kaip atpažinti tinkamus valgyti grybus ir trys auksinės grybautojo taisyklės**

**Įsibėgėjus grybavimo sezonui, į miškus traukia vis daugiau lietuvių, tačiau net ir labiausiai patyrę grybautojai gali susidurti su problemomis atpažįstant grybus. Mikologas Almantas Kulbis pasakoja, kaip įsitikinti, kad jūsų pintinėje atsirastų tik valgymui tinkami grybai ir dalijasi grybavimo patarimais.**

Anot A. Kulbio, jei Lietuvoje reikėtų sudaryti populiariausių grybų sąrašą, reikėtų prisiminti šalyje sklandantį posakį, kad lietuviai – trijų grybų grybautojai.

„Didžioji dalis mūsų tautiečių apsiriboja labai gerai pažįstamais ir jų mėgstamais grybais – tikriniu baravyku, rudakepuriu aksombaravykiu ir voveraite. Kiti grybautojai, kurių yra kiek mažiau, linkę eksperimentuoti ir grybų pintinės „asortimentą“ pildo labai įvairiomis gėrybėmis – ūmedėmis, raudonviršiais, lepšėmis, rudmėsėmis ir daugybe kitų.

Tačiau tai – tik mūsų krašto ypatybės, nes vertingiausius sau grybus turi kiekviena šalis. Pavyzdžiui, garsus italų mikologas Umberto Noni yra išragavęs 600 skirtingų rūšių grybų – Lietuvos miškuose auga 1200 skirtingų grybų – ir sudaręs jų vertingumo lentelę. Įdomus faktas, kad jos viršuje atsidūrė karališkoji musmirė. Pastaroji Lietuvoje neauga, o Europos pietuose – tikras delikatesas“, – sako mikologas.

**Trys auksinės grybavimo taisyklės**

Svarbiausia grybavimo taisyklė – valgyti gerai pažįstamus grybus: „Bene populiariausi šalies grybai – baravykiniai – savo kepurėlės apačioje turi skylutes. Galima sakyti, kad į savo pintinę dėdami tokius grybus, tame tarpe ir lepšes bei raudonviršius, niekada nesuklysite, nes tai – ir skanios, ir maistingos miško gėrybės. Tiesa, saugokitės aitriojo baravyko ar pipirbaravykio – nors jie nėra nuodingi, šie grybai sugadins jūsų patiekalą. Taip yra nutikę ir man. Norėdami išvengti tokios patirties, galite lyžtelti ar krimstelti tokio grybo kepurėlę. Jeigu ši karti – jį palikite miške.“

Dar viena reikšminga taisyklė – jei jau prisiruošėte eksperimentuoti ir rinkti platesnį grybų spektrą, nei anksčiau išvardyti – būtinai pasidomėkite jų paruošimo būdu.

„Pavyzdžiui, bobausiai, gali būti mirtinai nuodingi. Kai kurie mikologai sako, kad jų geriau išvis nerinkti ir nerizikuoti, nes juos galima valgyti tik kelis kartus nuvirus, reikia vengti net jų garų. Taip pat mirkyti ir tik tada virti bei valgyti reikia piengrybius. Taip ir su daugybe kitų grybų – literatūroje jie yra įvardijami kaip sąlyginai nuodingi. Tai reiškia, kad paruošus tinkamai – juos valgyti galima“, – teigia A. Kulbis.

O štai trečioji grybavimo taisyklė yra susijusi su žmonių godumu iš miško grįžti su kuo didesniu grybų laimikiu, kartais net nepaisant jų kokybės. „Miškan traukiantys gyventojai dažnai nevengia blogai atrodančių, pasenusių ar šalnas pragyvenusių grybų. Šios gėrybės – gyvi organizmai, kurie lygiai taip pat kaip gyvūnai – miršta. Grybui senstant, prasideda baltymų irimas, o suirę baltymai – taip pat nuodas. Todėl netgi tas pats tikrinis baravykas gali tapti nuodingu, jei yra pasenęs, išvarpytas grybais mintančių organizmų ar pradėjęs irti. Apskritai, geriau namo parsinešti mažiau grybų, bet gražių ir sveikų.“

**Su žalsvąja musmire supažindinti reikėtų nuo mažens**

Kalbėdamas apie nuodingus grybus, mikologas išskiria žalsvąją musmirę – pavojingiausią Lietuvos grybą. Anot jo, ši musmirė yra panaši į gana daug grybų – į žaliuokes, žalsvąją ūmėdę, kai kuriuos pievagrybius. Todėl jos bruožus reikia įsiminti itin gerai.

„Žalsvoji musmirė skirtingose augavietėse gali atrodyti vis kitaip, jos išvaizda skiriasi ir vystymosi stadijų metu. Tačiau ją galima atpažinti ir žalsvos spalvos, įspūdingo dydžio sijonėlio ir grybo kotą gaubiančios išnaros, kuri slepiasi po žeme. Lietuvos mikologijos klasikas Vincentas Urbonas yra rašęs, kad šio grybo plakatas turėtų būti pakabintas darželiuose, kad žinotume, kaip atrodo pavojingiausias Lietuvos grybas nuo pat vaikystės. Tam pritariu ir aš“, – sako A. Kulbis.

**Ragina pasitikėti patyrusiais artimaisiais**

Mikologas akcentuoja, kad nors žmonės labai pasitiki grybų atpažinimo grupėmis, kurios paplitusios socialiniuose tinkluose, iš mėgėjiškai atliktos nuotraukos suprasti, ar grybas nuodingas, ar ne, dažnai gali būti itin sudėtinga.

„Nei mobiliosiomis programėlėmis, nei minėtomis grupėmis aklai tikėti neverta. Geriau pasitikėkite labiau patyrusiais grybautojais, kurie gėrybes gali pamatyti gyvai – tėvais, močiutėmis ar seneliais. Galų gale, stenkimės plėsti valgomų grybų akiratį ir spektrą – Lietuvoje turime kelis šimtus valgomų grybų, todėl galimybės – milžiniškos. Tiesa, tai stenkimės daryti atsakingai ir kruopščiai, renkant tik tuos grybus, dėl kurių valgymo esame tikri“, – sako pašnekovas.

**Grybavimo kultūra šalyje auga**

Mikologas pratęsia, kad grybaujant atkreipti dėmesį būtina ne tik į pačius grybus, o į jų rinkimo būdus. Anot jo, atsakingi grybautojai palieka kas kelintą grybą miške, nes tik tokiu būdu galime tikėtis gėrybių kitąmet.

„Grybavimas turėtų tapti malonumu – kiek jų pririnksime, tiek. Juk tai – didelės miško ekosistemos dalis, nuo kurios priklauso ne tik medžiai, bet ir daugybė vabzdžių, kitų organizmų. Iš miško visko išnešti nebūtina – džiugu, kad tai pastaruoju metu supranta vis daugiau gyventojų, o grybavimo kultūra Lietuvoje kyla.

Dar vienas svarbus patarimas – rekomenduočiau apie grybavimą pagalvoti iš anksto – įsigyti tam tikrus krepšius, kuriuose grybus iškart galima rūšiuoti, nes metant juos į plastikinius maišelius, iš grybų lieka tik jų trupiniai“, – sako A. Kulbis.

**Unikalūs ir gardūs receptai su voveraitėmis**

Jeigu galimybių nuvykti į miškingas Lietuvos vietoves neturite arba grybavimas jums – tikra kančia, o paragauti šių gamtos gėrybių vis tiek norisi, šviežių voveraičių rasite visose „Lidl“ parduotuvėse.

Turbūt daugelis lietuvių žino, kaip pagaminti jau klasika tapusias voveraites su bulvėmis ir grietinės padažu, todėl prekybos tinklas kviečia išbandyti du unikalius receptus, kuriuose karaliauja voveraitės.

**Voveraitėmis įdaryta cukinija**

**Jums reikės:** cukinijos, svogūno, pomidoro, 150 g virtų voveraičių, 50 g sūrio (pagal skonį), 50 g sviesto.

**Paruošimo būdas:** iš pradžių gerai išdarinėkite ir išvirkite voveraites. Tuomet nuplautą cukiniją perpjaukite pusiau išilgai ir šaukštu išimkite „vidurius“. Susmulkinkite svogūną, pomidorą perpjaukite pusiau, išimkite sėklas ir jį taip pat susmulkinkite. Svogūną ir pomidorą pakepkite svieste, suberkite voveraites ir kepkite 5 minutes. Šį įdarą sudėkite į cukinijos puseles, užbarstykite sūriu ir kepkite iki 180 laipsnių įkaitintoje orkaitėje, kol sūris išsilydys ir truputį parus. Skanaus!

**Makaronai su voveraitėmis ir daržovių piurė**

**Jums reikės:** 200 g makaronų, 160 g voveraičių, 100 g moliūgo arba cukinijos, 20 g saliero, 30 ml pieno, 20 g sviesto, alyvuogių aliejaus, truputėlio miltų, lazdyno riešutų, skiltelės česnako, rozmarino, petražolių, druskos, pipirų.

**Paruošimo būdas:** į vidutiniškai įkaitintą keptuvę įpilkite aliejaus ir sudėkite smulkintą česnaką kartu su salieru. Įdėkite voveraites ir palikite troškintis. Pabarstykite druska ir pipirais bei suberkite į keptuvę smulkintas petražoles. Kai grybai bus paruošti, įberkite miltų ir įpilkite pieno. Gerai išmaišykite. Kitoje keptuvėje ištirpinkite sviestą ir jame apkepkite kubeliais supjaustytą moliūgą arba cukiniją. Užpilkite šiek tiek vandens ir palikite troškintis sumažinus kaitrą. Kai moliūgas arba cukinija jau bus paruoštas (minkštas), išjunkite kaitrą. Išvirkite makaronus pagal instrukciją, nukoškite ir sudėkite į keptuvę su voveraitėmis. Į serviravimo lėkštę įdėkite moliūgų arba cukinijų piurė ir ant viršaus uždėkite makaronus. Prieš patiekdami pabarstykite smulkintais lazdynų riešutais. Skanaus!

**Daugiau informacijos:**
Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt