PORADNIK GRZYBIARZA

Serce Kaszub
Lokalna Organizacja Turystyczna
www.lot-sercekaszub.pl

ISTOTNE INFORMACJE NA TEMAT GRZYBÓW

Zbieranie grzybów to wielowiekowa tradycja i zarazem wspaniała rodzinna rozrywka łącząca pokolenia. Bliskość przyrody i świeże powietrze sprawiają, że grzybobranie to relaksująca forma wypoczynku na łonie natury. Bez grzybów trudno sobie wyobrazić tradycyjną polską kuchnię, a przecież najlepiej smakują te własnoręcznie zebrane i przyrządzone.

Położony na Pomorzu – w samym sercu Kaszub – powiat kościerski to miejsce szczególnie atrakcyjne dla amatorów grzybobrania. Bliskość Borów Tucholskich, wysoka lesistość terenów nieskażonych przemysłem oraz nieprzebrane połacie wciąż jeszcze dziewiczych lasów i zagajników są idealnym miejscem na rodzinną wyprawę na grzyby.

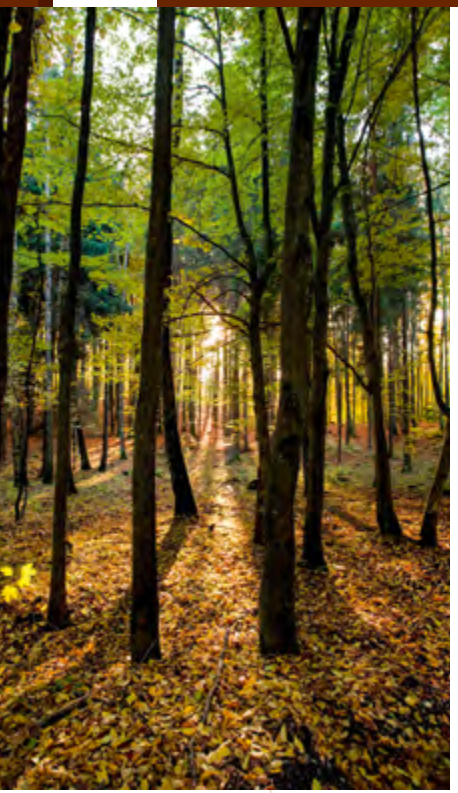
Z kulinarnego punktu widzenia grzyby są wręcz niebywałym źródłem aromatu i smaku. Które owocniki są najlepsze – czy odrobinę pikantny pieprznik jadalny, a może szlachetny borowik, czy też mleczaj rydz, wszystko jest kwestią gustu. Niedoświadczonym amatorom potraw z grzybów radość z doznań smakowych miesza się ze strachem przed pomyłką i napotkaniem trujących osobników. Aby się tego ustrzec, należy wybrać kilka interesujących nas gatunków jadalnych i bardzo dobrze je poznać, a dodatkowo swoje zbiory (przynajmniej na początku) skonsultować z doświadczonym grzybiarzem. Na szczęście wybierając się w kaszubskie lasy, gdzie zbieranie grzybów ma wielopokoleniowe tradycje, a ludzie są życzliwi, bez problemu znajdziemy osoby z doświadczeniem i wystarczającą wiedzą.

Dziś już wiadomo, że rozpowszechniony dawniej pogląd, jakoby grzyby dorównywały wartością odżywczą mięsu jest błędny, choć w niektórych przypadkach mogą dorównywać warzywom. Świeże grzyby mogą się składać aż w 95% z wody, poza tym są bogate w witaminy i sole mineralne, nie bez znaczenia jest też obecność białka, która może być wyższa niż w niektórych warzywach. Na przykład w 100 gramach suszu czernidłaka kołpakowatego znajduje się w przybliżeniu 30 g białka, 3 g tłuszczów, 3 mg witaminy B2, 1 mg witaminy B1, 39 mg niacyny, 74 mg witaminy C, 1 mg miedzi, 3 mg cynku, 27 mg wapnia, 930 mg potasu i 74 mg magnezu. Musimy również pamiętać, iż grzyby mogą zawierać metale ciężkie, takie jak kadm, rtęć czy ołów. Szczególnie dużo tych pierwiastków magazynuje płachetka zwyczajna, borowik brunatny i purchawka chropowata. Dlatego też należy wystrzegać się zbierania grzybów w rejonach wysoce uprzemysłowionych i przy drogach. Najlepiej na grzyby wybrać się do wielkoobszarowych lasów, z dala od zgiełku miast.

Pamiętajmy również, że grzyby są ciężkostrawne i nawet, jeśli są jadalne mogą wywołać dolegliwości ze strony układu pokarmowego. Niektóre osoby mogą wykazywać zwiększoną wrażliwość lub nawet alergię na poszczególne gatunki (tak jak to bywa w przypadku maślaków). Powinniśmy być szczególnie ostrożni przy podawaniu grzybów dzieciom i osobom starszym. Przy przygotowywaniu potraw z grzybów należy pamiętać, iż część gatunków jadanych w stanie surowym jest trująca, dlatego bezwzględnie należy je poddać obróbce termicznej.

Co należy zrobić w przypadku zatrucia grzybami lub podejrzenia o zatrucie? Objawy, które po spożyciu grzybów powinny nas szczególnie zaniepokoić, to: bóle brzucha, wymioty i biegunka, także bóle głowy, wysoka gorączka, poczucie zamroczenia, nadmierna potliwość, ślinotok i osłabienie. Objawy takie mogą występować pojedynczo! Po pierwszych objawach (najczęściej ujawniających się ze strony przewodu pokarmowego) mo-

ISBN: 978-83-942697-3-9



gących wystąpić od kilku do nawet kilkunastu godzin po spożyciu, trzeba niezwłocznie udać się do szpitala. Natychmiast wywołać wymioty i opróżnić żołądek. Resztki grzybów zabezpieczyć, aby umożliwić ich identyfikację i zastosowanie odpowiedniej terapii. Do szpitala trzeba również skierować wszystkie osoby biorące udział w posiłku.

Rozpoznawanie grzybów, choć to czynność podstawowa dla każdego grzybiarza, może okazać się nie lada wyzwaniem, zwłaszcza gdy trzeba przejrzeć opasłe przewodniki i setki ilustracji, na których wiele grzybów wygląda bardzo podobnie, by nie powiedzieć identycznie. Nasz poradnik ma za zadanie w bardzo prosty sposób przedstawić Państwu najlepsze i najczęściej spotykane na Kaszubach grzyby jadalne. Wskażemy gatunki grzybów niejadalnych i trujących bardzo do nich podobnych. Nie zabraknie również informacji ogólnych, wskazówek i ciekawostek o grzybach.

Czy jesteś amatorem czy prawdziwym grzyboznawcą, powinieneś pamiętać o kilku podstawowych zasadach:

Po pierwsze i najważniejsze: Zbieraj tylko te grzyby, do których masz absolutną pewność, że są jadalne!

Po drugie: Owocniki wykręcaj z podłoża, a miejsca po nich przykryj ściółką, aby nie dopuścić do wyschnięcia grzybni.

Po trzecie: Zostaw osobniki zbyt stare i zbyt młode.

Po czwarte: Nigdy nie wkładaj zebranych okazów do foliowych toreb, najlepiej się do tego nadają wiklinowe kosze.

Po piąte: Nie zbieraj grzybów będących pod ochroną gatunkową i nie niszcz grzybów niejadalnych i trujących.

Po szóste: Nie rozgrzebuj ściółki leśnej przy zbiorze grzybów jadalnych, może to doprowadzić do wyschnięcia grzybni.

Po siódme: Szczególnie, gdy wybierasz się w teren nieznany, zabierz ze sobą mapę, kompas lub GPS. Nie zapomnij o zabraniu telefonu komórkowego – na wszelki wypadek.

Grzyby stanowią obszerną grupę, liczącą ponad 120 tys. opisanych gatunków. Nie są ani zwierzętami, ani roślinami, lecz tworzą odrębną grupę organizmów. Różnorodność form i przystosowań sprawia, że co roku opisuje się nawet od kilkuset do ponad tysiąca nowych gatunków. Do grzybów zaliczamy m.in.: pleśnie, drożdże, porosty czy też opisywane w tym przewodniku grzyby wielkoowocnikowe, tj. workowce i podstawczaki.

Grzyby należą do plechowców. Właściwe ciało grzyba stanowi szeroko rozprzestrzeniona, zazwyczaj podziemna grzybnia, zbudowana z wielokomórkowych nitek, zwanych strzępkami. Dostatecznie dojrzała i rozwinięta grzybnia tworzy wyrastające ponad powierzchnię podłoża owocniki. I to właśnie te twory popularnie nazywamy grzybami. Owocniki służą płciowemu rozmnażaniu i odznaczają się olbrzymią różnorodnością form i kolorów. Nas na potrzeby tego przewodnika będą interesowały przede wszystkim te grzyby, które mają owocniki kapeluszowe, tzn. składające się z kapelusza osadzonego na trzonie. Znajomość budowy grzybów jest wręcz niezbędna do właściwego ich rozpoznania. Jednakże zagłębianie się w szczegóły morfologii grzybów zajęłoby nam wiele stron, dlatego też postanowiliśmy przydługawe, nudne opisy zastąpić grafiką. W tym miejscu chcielibyśmy tylko zwrócić uwagę na warstwę, która znajduje się po spodniej stronie kapelusza. Hymenofor, bo o nim mowa, jest jedną z podstawowych cech diagnostycznych i może on przybierać formę blaszek, listewek, rurek, fałd lub elastycznych kolców.
Grzyby są organizmami cudzożywnymi, co oznacza, że muszą pobierać gotowy pokarm organiczny. Większość z nich jest wegetarianami, lecz są i takie, które wyspecjalizowały się w odżywianiu produktami

zwierzęcymi. Ze względu na sposób odżywiania, możemy je podzielić na saprofity, symbionty i pasożyty. Nie bez przesady mówi się, że bez grzybów świat byłby inny. Nie ma martwej materii organicznej, która to prędzej czy później nie zostałaby przerośnięta i rozłożona przez jakiegoś grzyba. Niewyobrażalna wręcz liczba grzybów sprawia, że nasze ekosystemy mogą właściwie funkcjonować. Wiele roślin wyższych ściśle współżyje z grzybami (symbioza). Na przykład niektóre drzewa i grzyby są wręcz zdane na siebie, tworząc mikoryzę. Rośliny dostarczają im węglowodanów, natomiast partner dostarcza wodę i związki mineralne. Znajomość związków mikoryzowych ma praktyczne znaczenie dla grzybiarzy. Często grzyby żyją w symbiozie tylko z określonymi drzewami, np. maślak żółty *Suillus grevillei* wyłącznie z modrzewiem, a koźlarz czerwony *Leccinum aurantiacum* z topolą osiką. Wiedząc, z jakimi drzewami współżyją grzyby jadalne, można z łatwością odgadnąć, w jakich zbiorowiskach leśnych i pod jakimi drzewami należy szukać danego gatunku.

Jeżeli dopiero zaczynają Państwo przygodę ze zbieraniem grzybów, to pierwsze pytania, na które trzeba sobie odpowiedzieć, to: kiedy, gdzie i jak zbierać.

Kiedy na grzyby?

Choć większości z nas grzybobranie kojarzy się z jesienią, to tak naprawdę grzyby rosną przez cały rok, nawet zimą. Skąd zatem przekonanie, że grzyby rosną tylko jesienią? Jednym z decydujących czynników wpływających na wzrost owocników jest wilgotność i to nie tylko ta w podłożu, ale i w powietrzu. Statystycznie to właśnie jesień jest najbardziej mokrą porą roku, więc i grzybów w tym okresie będzie najwięcej. Stąd też powiedzenie „rosnąć jak grzyby po deszczu". Od najstarszych kaszubskich grzybiarzy możemy dowiedzieć się kolejnej ciekawej rzeczy, a mianowicie, że grzyby rosną w nocy, a prawdziwego grzybiarza poznaje się po tym, o której zaczyna zbiór. Może to się wydać dziwne, lecz pora dnia jest niezwykle ważna dla zbieracza. Najwięcej grzybów i najlepsze okazy znajdziemy z samego rana, dlatego też niektórzy już o świcie zaczynają swoje poszukiwania. Wynika to z faktu, że grzyby rosną głównie w nocy, co z kolei spowodowane jest tym, że nawet bez szczególnych zjawisk atmosferycznych, największa wilgotność panuje w godzinach porannych jeszcze przed wschodem słońca. Przyrost owocników w ciągu zaledwie kilku nocy może być zadziwiający, dlatego też po kilku dniach warto wrócić w poprzednie miejsca zbioru.

Pomimo iż pora roku, w której rosną dane gatunki przesuwa się w czasie, to i tak możemy wyszczególnić dla każdego gatunku główne pory wzrostu. W części poświęconej opisowi wybranych gatunków grzybów jadalnych znajdą Państwo informacje, kiedy należy spodziewać się pojawu danych owocników.

Gdzie szukać grzybów?

Bez przesady można powiedzieć, że grzyby są wszędzie. Rosną we wszystkich klimatach i zasiedlają wszelkie biotopy. Aczkolwiek każdy gatunek ma specyficzne wymagania co do temperatury, wilgotności czy rodzaju podłoża. Największe bogactwo gatunków grzybów wielkoowocnikowych możemy spotkać w naszych lasach, a w szczególności w leśnych kompleksach Kaszub Południowych.
Najbardziej obiecujące dla grzybiarza są lasy o dość skąpym podszycie, z dala od intensywnie nawożonych pól uprawnych. Jedne gatunki spotkamy głównie w borach (lasy iglaste), inne w grądach, buczynach czy brzezinach (lasy liściaste). Główne znaczenie w wyborze zbiorowisk leśnych mają związki mikoryzowe, o których pisaliśmy wcześniej. Toteż na próżno szukać koźlarza czerwonego *Leccinum aurantiacum* w borach, gdzie trudno o osikę żyjącą z nim w symbiozie.
Lasy to niejedyne siedlisko grzybów jadalnych. Interesujące nas osobniki możemy również znaleźć na okrajkach torfowisk czy też na łąkach i pastwiskach.

Jak zbierać grzyby?

Skoro już wiemy, kiedy i gdzie, to zostaje najważniejsze pytanie jak? Do zbioru grzybów potrzebne jest niewielkie wyposażenie.

Najważniejszy jest „pojemnik”, do którego będziemy wkładać zebrane okazy. Na pewno musi być dość obszerny, przewiewny, lekki i poręczny, najlepiej sprawdzają się różnego rodzaju kosze wiklinowe lub kobiałki. Nigdy do tego celu nie używamy foliowych toreb, w których owocniki będą się gniotły i zaparzały. Wilgoć zawarta w grzybach musi mieć szansę odparowania, w przeciwnym razie może dojść do przyspieszonego procesu rozkładu komórek grzyba, co z kolei może niekorzystnie wpłynąć nie tylko na ich smak, ale również na nasze zdrowie, wywołując zatrucia pokarmowe. Istotnym wyposażeniem jest też odpowiedni nożyk, który posłuży nam nie tyle do wyciągnięcia grzyba z podłoża, co umożliwi wstępne jego oczyszczenie z resztek ściółki i sprawdzenie, czy nie jest robaczywy. Ze względu na funkcje w przyrodzie należy zrezygnować ze zbioru starych i zaatakowanych przez larwy owadów okazów. Powinniśmy również zrezygnować ze zbioru zbyt młodych owocników, u których jeszcze nie rozwinęły się cechy umożliwiające stuprocentowe rozpoznanie. W takich przypadkach o pomyłkę bardzo łatwo, a jej skutki mogą zaważyć na naszym zdrowiu i życiu. Przy zbiorze grzybów zaleca się ich delikatne wykręcanie z podłoża. Odcinanie nożem może uniemożliwić nam prawidłowe rozpoznanie, gdyż szereg cech diagnostycznych znajdziemy u dołu trzonu. Nie rozgrzebujmy ściółki w celu odnalezienia grzyba, a miejsce po jego wyjęciu przykryjmy. W ten sposób nie dopuścimy do wysychania grzybni i jej obumierania.

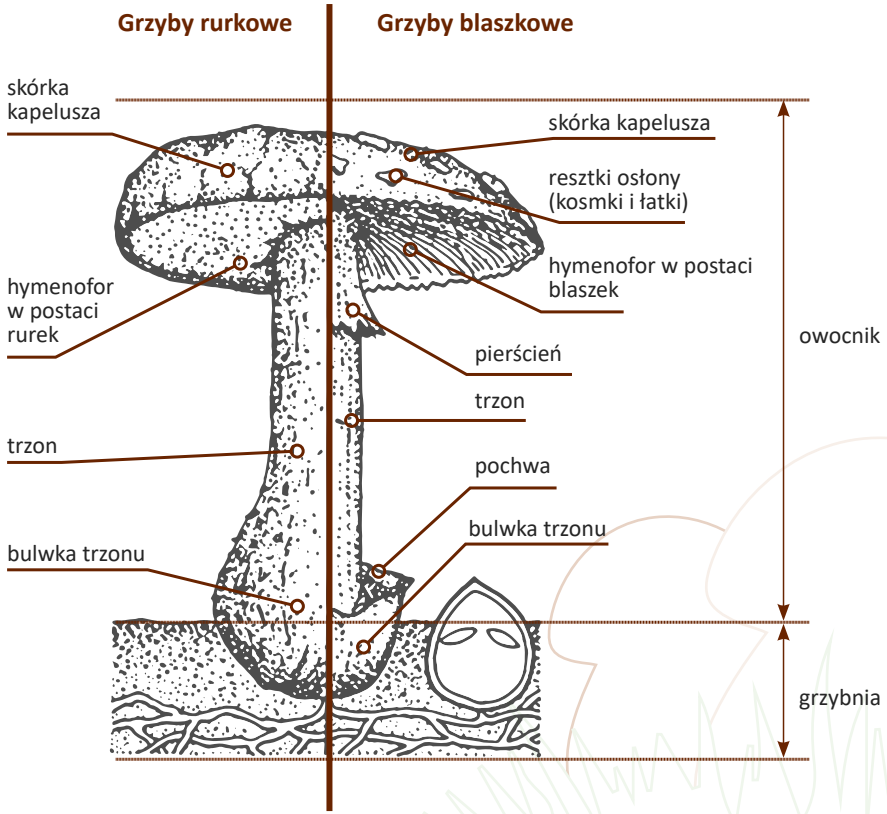
Naczelną zasadą podczas grzybobrania powinna być ta, która mówi, iż zbieramy tylko te owocniki, co do których mamy absolutną pewność, że są jadalne. Zdarza się tak, że tuż obok siebie może wyrosnąć owocnik jadalny i trujący, dlatego ważne jest, aby każdy okaz dokładnie obejrzeć. Wiele grzybów z zewnątrz wygląda bardzo podobnie, lecz należy do zupełnie różnych rodzajów mających również trujących przedstawicieli. Z drugiej strony ten sam gatunek, w zależności od stanowiska, wieku i pogody może różnie się prezentować. Każdy grzybiarz musi mieć pewność, że znalezione przez niego owocniki są jadalne. W tym celu najlepiej byłoby poznać jakiś szybki i prosty sposób pozwalający odróżnić grzyb jadalny od niejadalnego, a zwłaszcza trującego. Tak byłoby najlepiej, jednakże trzeba powiedzieć wyraźnie, że takiego sposobu po prostu nie ma.

Wszystkim amatorom, przynajmniej na początku, polecamy wybrać się na grzybobranie z doświadczonym grzybiarzem, który od razu, w lesie rozwieje nasze wątpliwości. Żaden opis czy nawet najlepsze zdjęcie nie zastąpi zdobytego w terenie doświadczenia. Kolejna część przewodnika zawiera 20 gatunków grzybów jadalnych wraz z opisem. Przy każdym gatunku umieściliśmy również miejsce, jak i okres występowania. Podaliśmy również wybrane (nie wszystkie!), najczęściej z nimi mylone gatunki grzybów trujących i niejadalnych bliźniaczo podobnych. Te ostatnie należy zostawić nietknięte i nie niszczyć ich lekkomyślnie, gdyż rola, jaką spełniają w przyrodzie jest nie do przecenienia.

WYJAŚNIENIE PIKTOGRAMÓW

- wyśmienity grzyb jadalny
- bardzo dobry grzyb jadalny
- dobry grzyb jadalny
- występuje w lasach iglastych
- występuje w lasach liściastych
- występuje w lasach mieszanych
- występuje na pniach drzew
- występuje na łąkach i pastwiskach
- I-XII okres wysypu owocników
- hymenofor w postaci blaszek lub listewek
- hymenofor w postaci rurek
- hymenofor w postaci elastycznych kolców
- hymenofor gładki lub niewyróżniany
- grzyb mikoryzowy

BUDOWA GRZYBA



VII-XI

Borowik szlachetny *Boletus edulis*

U młodych osobników kapelusz zazwyczaj jest biały, potem piaskowy, z czasem brązowieje. Masywny trzon na początku pękaty, później maczugowieje, koloru białego lub szarobiałego. Miąższ nigdy nie sinieje.
Występuje we wszystkich rodzajach lasów, mikoryzuje głównie z sosną zwyczajną i dębem szypułkowym.
Borowik szlachetny znajduje szerokie zastosowanie kulinarne i uważany jest za najlepszy grzyb jadalny.
Może być mylony z innymi gatunkami borowików, jeszcze do niedawna uważanych za jego odmiany, tj. borowik sosnowy *Boletus pinophilus* czy borowik usiatkowany *Boletus reticulatus*. Oba gatunki jadalne. Borowik szlachetny bywa mylony z tzw. „szatanem" Jest to potoczna nazwa borowików charakteryzujących się m.in. czerwonym ubarwieniem trzonu lub hymenoforu. Ich miąższ często sinieje na powierzchni cięcia, niektóre sinieją przy dotyku. Na Kaszubach mówiąc o szatanach, grzybiarze mają głównie na myśli goryczaka żółciowego, borowika ceglastoporego lub ponurego.

Trujące lub niejadalne sobowtóry:

Goryczak żółciowy *Tylopilus felleus* – niejadalny ze względu na ekstremalnie gorzki smak (fot.).
Borowik korzeniasty *Boletus radicans* – niejadalny ze względu na gorzki smak.
Borowik ponury *Suillellus luridus* – trujący przy spożyciu na surowo i w połączeniu z alkoholem.
Borowik szatański *Rubroboletus satanas* – jedyny śmiertelnie trujący borowik, niezmiernie rzadki, (niespotykany na Kaszubach), patrz grzyby chronione str. 33.
Borowik żółtopory *Caloboletus calopus* – lekko trujący, może wywołać niedyspozycje żołądkowo-jelitowe, bardzo rzadki grzyb (praktycznie niespotykany na Kaszubach).

fot. fotolia

VII-X

Siedzuń sosnowy (dawna nazwa szmaciak gałęzisty) *Sparassis crispa*

Jest grzybem zupełnie niepodobnym do jakichkolwiek innych występujących w lasach. Owocnik z wyglądu trochę przypomina kalafior o wachlarzowatych gałązkach koloru kremowego. W ciągu roku dana grzybnia wydaje tylko jeden owocnik. Siedzuń jest pasożytem sosen, rzadziej świerków. Rośnie na korzeniach bardzo blisko pnia.
Do października 2014 roku podlegał ochronie prawnej i uważany jest za gatunek rzadki. Nadaje się zarówno do smażenia, gotowania, jak suszenia. Charakteryzuje się delikatnym orzechowym smakiem.
Ze względu na niespotykany kształt, jak i miejsce występowania jest właściwie nie do pomylenia z innymi grzybami.

Trujące lub niejadalne sobowtóry:

Siedzuń dębowy *Sparassis brevipes* – grzyb niejadalny (fot.).
Patrz – gatunki chronione strona 33.

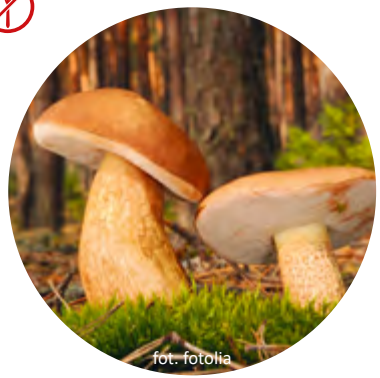
fot. wikipedia

Borowik brunatny (dawniej podgrzybek brunatny) *Boletus badius*

Kapelusz barwy brązowej, początkowo wypukły, u starszych osobników bardziej spłaszczony. Trzon jasnobrązowy, bez wyraźnego usiatkowania. Jedną z najistotniejszych cech rozpoznawczych jest to, iż po naciśnięciu lub innym uszkodzeniu jasnożółtych porów błękitnieje. Stąd też jego pospolita nazwa – siniak. Zwykle spotykany pod drzewami iglastymi. Najczęściej mikoryzuje z sosną zwyczajną i świerkiem pospolitym. Chętnie wyrasta z mchu na piaszczystych glebach.
Podgrzybka najlepiej zbierać przy bezdeszczowej pogodzie. Jeżeli jednak zbieramy go podczas deszczu, przed dalszą obróbką warto pozwolić mu przeschnąć.
Dzięki trzonowi bez siateczki i siniejącemu miąższowi trudno go pomylić.

Trujące lub niejadalne sobowtóry:

Goryczak żółciowy *Tylopilus felleus* – niejadalny ze względu na ekstremalnie gorzki smak (fot.).


fot. fotolia

Czubajka kania *Macrolepiota procera*

Duży kapelusz (do 30 cm średnicy), początkowo kulisty, z czasem płaski z wyraźnym garbkiem na środku. Powierzchnia bladopłowa z symetrycznie ułożonymi ciemniejszymi łuseczkami. Trzon stosunkowo długi i wysmukły z charakterystycznym brązowym zygzakiem i podwójnym przesuwalnym pierścieniem.
W lasach liściastych i iglastych, ale również na łąkach i w ogrodach.
Do celów kulinarnych wykorzystuje się tylko kapelusz, panierowany lub nie – smaży się jak kotlet schabowy.

Trujące lub niejadalne sobowtóry:

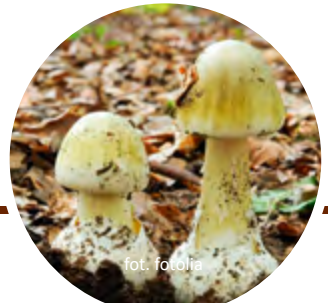
Choć dla jednych trudny do pomylenia z grzybami trującymi, to jednak jako główną przyczynę śmiertelnych zatruć grzybami podaje się mylne oznaczenie czubajki kani.
Czubajka czerwieniejąca *Chlorophyllum rhacodes* – lekko trująca, choć przez jednych jedzona jak kania, to notowane są lekkie zatrucia pokarmowe spowodowane jej spożyciem, miąższ czerwienieje po uszkodzeniu.
Muchomor zielonawy, muchomor sromotnikowy *Amanita phalloides* – śmiertelnie trujący, u dołu trzonu pochwa, nieruchomy pierścień (fot.).
Muchomor jadowity *Amanita virosa* – śmiertelnie trujący, u dołu trzonu pochwa, nieruchomy pierścień.
Muchomor wiosenny *Amanita verna* – śmiertelnie trujący, u dołu trzonu pochwa, nieruchomy pierścień.
Czubajeczka czerwonopochwowa *Lepiota ignivolvata* – trująca, po przecięciu trzon delikatnie czerwienieje, pierścień przyrośnięty.

Płachetka zwyczajna
Cortinarius caperatus

U młodych osobników kapelusz półkolisty, niemal przyrośnięty do pierścienia później od dzwonkowatego do płaskiego z małym garbem. Barwa kapelusza określana, jako biało-żółta z fioletowym nalotem, brzoskwiniowa lub też ochrowopłowa. Często sprawiający wrażenie, szczególnie u młodszych osobników, oprószonego białawym nalotem (resztki osłony całkowitej). Starsze osobniki często mają popękane wygięte ku górze brzegi. Blaszki od beżowych po jasnobrązowe. Trzon pełny, brudnobiały, cylindryczny, z charakterystycznym białawo-żółtawym pierścieniem (cecha odróżniająca od trujących zasłonaków i strzępiaków).
Występuje głównie w lasach iglastych lub mieszanych, w mchu między borówką czarną.

Owocnik borowika szlachetnego w ciągu 2-3 dni może osiągnąć masę około 750 g.

Trujące lub niejadalne sobowtóry:
Dzwonkówka trująca *Entoloma sinuatum* – trująca, powoduje zatrucia pokarmowe, w nielicznych przypadkach nawet śmiertelne (brak pierścienia na trzonie).
Muchomor zielonawy, muchomor sromotnikowy *Amanita phalloides* – śmiertelnie trujący, u dołu trzonu pochwa, nieruchomy pierścień.
Zasłonaki, strzępiaki (fot.).


fot. fotolia

Pieprznik jadalny
Cantharellus cibarius

Cały owocnik barwy pomarańczowo-żółtej. Mały kapelusz (do 10 cm) początkowo guzkowaty, z wiekiem rozpostarty do wgłębionego. Hymenofor w formie listewek (nie blaszek) widlasto rozgałęzionych i zbiegających wzdłuż trzonu. Ze względy na barwę pospolicie nazywany kurką.
Występuje zarówno w lasach iglastych, jak i liściastych, tworzy symbiozę z korzeniami różnych drzew, m.in. świerkami i sosnami.
Jeden z najwyżej cenionych grzybów jadalnych z racji delikatnie pikantnego smaku. Najchętniej dodawany do różnego rodzaju sosów, zup i sałatek. Jednym z ciekawszych sposobów wykorzystania kurek jest robienie z nich nalewki.

Trujące lub niejadalne sobowtóry:
Lisówka pomarańczowa *Hygrophoropsis aurantiaca* – grzyb niejadalny, mogący wywołać zatrucia pokarmowe, cienkie gęsto ułożone blaszki, kolor pomarańczowy – bardziej intensywny od pieprznika.
Zasłonak rudy *Cortinarius orellanus* – śmiertelnie trujący, możliwość pomyłki tylko ze zbyt młodymi i niewybarwionymi typowo osobnikami.

Mleczaj rydz *Lactarius deliciosus*

Kapelusz pomarańczowy lub barwy cielistoczerwonej, brzegi silnie podwinięte, od półkolistego do lejkowatego kształtu. Powierzchnia kapelusza przypomina słoje na drewnie. Trzon nieznacznie jaśniejszy, pusty w środku.
Charakterystyczną cechą wszystkich mleczajów jest wydzielany po uszkodzeniu sok mleczny. W przypadku rydza „mleczko" jest koloru pomarańczowego, z upływem czasu może tracić lub zyskać na intensywności, ale nigdy nie zmienia koloru.
Współżyje w symbiozie z sosną zwyczajną, preferuje gleby piaszczyste.
Owocnik tego grzyba idealnie nadaje się do smażenia na surowo.

Płachetka zwyczajna wchłania i magazynuje kadm, dlatego też nie powinna być zjadana w zbyt dużych ilościach.

Trujące lub niejadalne sobowtóry:

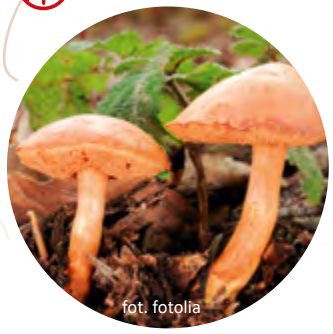
Mleczaj wełnianka *Lactarius torminosus* – lekko trujący, na surowo i niedogotowany wywołuje problemy gastryczne, ale po wymoczeniu i odpowiednim przygotowaniu jadalny i w niektórych regionach Europy bardzo ceniony; charakterystyczne są dla niego: białe, ostre mleczko i wełniste kosmyki na kapeluszu.

Maślak zwyczajny *Suillus luteus*

Kapelusz barwy ciemno- lub jasnobrązowej z wyraźnym połyskiem. W wilgotnych warunkach powierzchnia kapelusza śluzowata. U młodych owocników rurki od spodu zakryte osłoną, u starszych na trzonie wyraźny pierścień (reszta po osłonie). Trzon stosunkowo krótki biały lub żółtawy. Miąższ gąbczasty.
Związany z korzeniami sosny. Licznie występujący w młodnikach sosny zwyczajnej.
Smaczny grzyb jadalny najczęściej wykorzystywany do marynowania. Zaleca się obranie owocnika z kleistej skórki, dzięki czemu konsystencja przy spożyciu będzie mniej śliska.
Może być mylony z innymi maślakami, np. maślakiem ziarnistym *Suillus granulatus* lub maślakiem rdzawobrązowym *Suillus collinitus*. Oba gatunki nie posiadają charakterystycznego pierścienia na trzonie i są jadalne. Dość rzadko jednak u niektórych osób może wystąpić nietolerancja maślaków ze strony przewodu pokarmowego. Podczas pierwszego ich spożycia powinniśmy dokonać próby i skosztować tylko kilka osobników.

Trujące lub niejadalne sobowtóry:

Maślaczek pieprzowy *Chalciporus piperatus* – niejadalny ze względu na ostry smak



fot. fotolia

Maślak pstry
Suillus variegatus

Kapelusz żółtobrązowy, wydaje się jakby był posypany piaskiem. Po ściśnięciu rurki na spodzie kapelusza delikatnie sinieją. Trzon nieznacznie jaśniejszy od kapelusza.
Ze względu na kolor owocnika na Kaszubach pospolicie nazywany jest miodakiem.
Występuje wyłącznie pod drzewami iglastymi, głównie sosną zwyczajną.

Trujące lub niejadalne sobowtóry:
Maślaczek pieprzowy *Chalciporus piperatus* – niejadalny ze względu na ostry smak (fot.).

Wiele gatunków grzybów wyrasta w tzw. czarcim kręgu. Jest to kolisty wzór utworzony przez owocniki, niejednokrotnie kilkumetrowej średnicy. Nazwa pochodzi ze starej baśni. Ludzie kiedyś wierzyli, że grzyby rosnące w kółku były oznaką tego, że tam tańczyły czarownice.

fot. fotolia

Koźlarz pomarańczowożółty
Leccinum versipelle

Kapelusz o pięknie pomarańczowej barwie, trzon biały lub szary z charakterystycznymi czarnymi łuskami. Miąższ zwarty po naciśnięciu czy innym uszkodzeniu szybko ciemnieje.
Symbioza z korzeniami brzozy.
Ma szerokie zastosowanie kulinarne. Ciemniejący miąższ po przekrojeniu nie wpływa na smak, jednakże, aby uniknąć przebarwienia, owocniki należy wkroić bezpośrednio do wrzątku i gotować przez około 5 minut.
Rodzaj *Leccinum* (koźlarz) obejmuje około 40 gatunków, których oznaczenie może sprawić pewne trudności. Zainteresowani powinni zwrócić uwagę na przebarwianie się miąższu, rodzaj gleby czy związki mikoryzowe. Dobra wiadomość jest taka, że wszystkie są jadalne.
Koźlarz czerwony *Leccinum aurantiacum,* koźlarz sosnowy *Leccinum vulpinum,* koźlarz świerkowy *Leccinum piceinum* to najbardziej podobne gatunki.

Sucha masa czernidłaka kołpakowatego w 30% składa się z białka. Poza tym zawiera potas, magnez, żelazo, wapń, mangan, miedź, niacynę, tiaminę i ryboflawinę.

Trujące lub niejadalne sobowtóry:
brak

fot. fotolia

Pieczarka łąkowa
Agaricus campestris

Kapelusz półkolisty, a u starszych owocników rozpostarty. Powierzchnia jedwabiście biała, z wiekiem jasnobrązowa. Trzon biały z błoniastym pierścieniem.
Cechą charakterystyczną jest lekko różowy kolor blaszek widoczny już u młodych osobników, z czasem ciemniejący.
Występuje na łąkach i pastwiskach ekstensywnie użytkowanych. Rośnie bardzo szybko, czasami po obfitych deszczach w ciągu jednego dnia. To właśnie pieczarkom zawdzięczamy powiedzenie „rosnąć jak grzyby po deszczu”

Trujące lub niejadalne sobowtóry:

Pieczarki obejmują ponad 70 gatunków, wśród których znajdziemy szereg gatunków trujących, dlatego też ich zbiór wymaga od grzybiarza pewnego doświadczenia (!). Niebezpieczne są przede wszystkim pieczarki z żółtawym zabarwieniem, charakterystycznie pachnące karbolem.
Pieczarka karbolowa *Agaricus xanthodermus* – trująca, alkohol wzmacnia właściwości trujące, charakterystyczny nieprzyjemny zapach, pod naciskiem skórka na kapeluszu zmienia kolor na żółty.
Muchomor jadowity *Amanita virosa* – śmiertelnie trujący, u nasady trzonu charakterystyczna dla muchomorów pochwa, białe blaszki.
Muchomor wiosenny *Amanita verna* – śmiertelnie trujący, u nasady trzonu pochwa, białe blaszki.
Muchomor sromotnikowy *Amanita phalloides* – śmiertelnie trujący, u nasady trzonu pochwa, białe blaszki.
Dzwonkówka trująca (wieruszka zatokowata) *Entoloma sinuatum* – trująca, występuje głównie pod dębami i bukami.

Purchawka chropowata
Lycoperdon perlatum

Owocnik gruszkowatego kształtu, młody biały, później brązowieje. Wyraźny trzon i kulista główka, pokryta ścieralnymi brodaweczkami. Na czubku wyraźny garbek, przez który dojrzałe osobniki wysypują zarodniki.
Występuje w lasach liściastych i iglastych, a także w parkach, na rozkładającej się materii organicznej.
Do spożycia nadają się tylko młode owocniki, dopóki ich wnętrze jest białe!
Badania pokazują, że purchawka chropowata akumuluje duże ilości metali ciężkich, dlatego też nie zaleca się jej zbierania na skraju lasu.
Może być mylona z purchawką czarniawą *Lycoperdon nigrescens* i purchawką fiolowatą *Lycoperdon excipuliforme*. Oba gatunki dopóki są młode, są jadalne.

Trujące lub niejadalne sobowtóry:

brak

Nie wszystkie muchomory są trujące. Jeden z nich, muchomor cesarski, był cenionym grzybem jadalnym już w starożytności i często serwowano go na dworach cesarzy rzymskich. Występuje on głównie w Europie Południowej. U nas jest dla niego za zimno; raz znaleziono go w Bielinku nad Odrą w 1959 r., ale skoro, jak twierdzą niektórzy, klimat się ociepla, szanse na znalezienie go na południu Polski nadal są.

fot. fotolia

Borowik ceglastopory
Neoboletus luridiformis

Kapelusz ciemnobrązowy, trzon gęsto pokryty drobnymi czerwonymi plamami. Hymenofor u młodych osobników pomarańczowy, w miarę dojrzewania zmienia się w ciemnoczerwony. Charakterystyczny żółty miąższ, który sinieje w wyniku ucisku lub innego uszkodzenia.
Częściej występuje w lasach liściastych niż iglastych, zwłaszcza pod bukami.
Często mylnie uznawany jest za borowika szatańskiego.

Trujące lub niejadalne sobowtóry:

Borowiki o czerwonym zabarwieniu porów niedoświadczonemu grzybiarzowi mogą przysporzyć problemów z oznaczeniem.
Borowik ponury *Suillellus luridus* – trujący przy spożyciu na surowo i w połączeniu z alkoholem (fot.).
Borowik żółtopory *Caloboletus calopus* – lekko trujący, może wywołać niedyspozycje żołądkowo-jelitowe, bardzo rzadki grzyb .
Borowik gładkotrzonowy *Suillellus queletii* – trujący (praktycznie niespotykany na Kaszubach).
Borowik purpurowy (*Rubroboletus rhodoxanthus* – trujący (praktycznie niespotykany na Kaszubach).
Borowik szatański *Rubroboletus satanas* – jedyny śmiertelnie trujący borowik, niezmiernie rzadki w Polsce i znajdowany tylko na południu (niespotykany na Kaszubach), patrz grzyby chronione str. 33.

fot. fotolia

fot. fotolia

Czernidłak kołpakowaty
Coprinus comatus

Biały, walcowaty kapelusz pokryty łuskami, które z czasem brązowieją. Szybko dojrzewające owocniki mają dzwonkowaty kapelusz. Blaszki na początku białe, powoli zmieniające barwę na czarną, począwszy od brzegu kapelusza, by w końcu zmienić się w atramentową maź (autoliza – rozkład komórek grzyba w trakcie dojrzewania). Trzon pusty z wąskim, ruchomym pierścieniem.
Występuje na łąkach, pastwiskach, polach, ale również na skraju lasu lub zarośli.
Zbiera się tylko młode owocniki o białych blaszkach. Najlepiej przygotować go od razu po zebraniu – wyjątkowo nietrwały grzyb.
Zawiera substancje blokujące metabolizm alkoholu etylowego, co w połączeniu z jego spożyciem może skutkować długotrwałym zatruciem alkoholowym.

Trujące lub niejadalne sobowtóry:

Trudny do pomylenia z innymi gatunkami, jedynie z bardzo, ale to bardzo młodymi osobnikami innych czernidłaków.
Czernidłak pospolity *Coprinopsis atramentaria* – warunkowo jadalny, gdyż jest trujący w połączeniu z alkoholem, ma szary kapelusz bez łusek,
Czernidłak pstry *Coprinus picaceus* – niejadalny, kapelusz ciemny z białymi łuskami (rzadki) (fot.).

fot. fotolia

Lejkowiec dęty
Craterellus cornucopioides

Owocnik lejowaty lub trąbkowy, z zupełnie pustym wnętrzem i o prawie gładkim spodzie. Brzeg mniej lub bardziej falisty i podgięty. Wnętrze zupełnie czarne lub czarnobrązowe, na zewnątrz jaśniejszy, szary, szaroczarny z odrobiną niebieskiego odcienia.
Zazwyczaj rośnie pod bukami. Często przykryty liściastą ściółką, przez co trudny do zauważenia. Owocniki rosną kępami.
Ze względu na ciekawy kolor i kształt jest chętnie wykorzystywany do celów kulinarnych. Nawet po długim gotowaniu nie traci czarnej barwy.

Opieńka miodowa ma dość ciekawą właściwość, a mianowicie dzięki zachodzącym w komórkach grzyba reakcjom chemicznym, w nocy świeci słabym zielonkawym światłem.
Surowe opieńki miodowe są lekko trujące. Jadalne zaś po obgotowaniu.

Trujące lub niejadalne sobowtóry:
Nie ma drugiego takiego.

Maślak sitarz *Suillus bovinus*

Kapelusz barwy cielistej, ciemnożółtej do pomarańczowej, w zależności od ilości wilgoci może być suchy lub lepki. Pory rurek bardzo duże i przypominają swoim wyglądem sito. Stąd też pochodzi nazwa gatunkowa. Trzon barwy kapelusza.
Tworzy mikoryzę głównie z sosną zwyczajną, częsty na wrzosowiskach i borach suchych (chrobotkowych).
W odróżnieniu od innych podobnych maślaków, grzyb ten wytwarza owocniki w większej ilości, kępami.
Ze względu na dość gumowatą konsystencję i często gorzkawy posmak głównie wykorzystuje się go do suszenia.

Trujące lub niejadalne sobowtóry:
Maślaczek pieprzowy *Chalciporus piperatus* – niejadalny ze względu na ostry smak

O tym, jak duże mogą być grzyby, świadczy fakt, iż największym na świecie organizmem jest właśnie grzyb. W 2001 roku w USA w stanie Oregon znaleziono opieńkę ciemną, której grzybnia zajmuje powierzchnię ponad 850 ha i szacuje się, że może mieć nawet 8 tys. lat.

VII-X

wyłącznie z brzozą

fot. wikipedia

VII-X

Koźlarz babka
Leccinum scabrum

Kapelusz barwy brązowej, trzon biały pokryty brązowymi lub czarnymi łuskami. Miąższ biały, nie przebarwia się po nacięciu.
Ze względu na tworzenie związku mikoryzowego wyłącznie z brzozami, pospolicie nazywany jest brzozakiem.
Obecnie wyróżnia się szereg blisko spokrewnionych gatunków. Koźlarz grabowy *Leccinum pseudoscabrum*, koźlarz różnobarwny *Leccinum variicolor,* koźlarz biały *Leccinum holopus* – wszystkie są jadalne.

Niektóre źródła podają, iż opieńki miodowe rosnące na drzewie lub drewnie iglastym są jadalne, natomiast te występujące na drzewach liściastych mogą powodować zatrucia pokarmowe (brak potwierdzenia).

Trujące lub niejadalne sobowtóry:
Goryczak żółciowy *Tylopilus felleus*– niejadalny ze względu na ekstremalnie gorzki smak

fot. fotolia

Piaskowiec kasztanowaty
Gyroporus castaneus

Kapelusz kasztanowobrązowy, z rurkowatym hymenoforem o barwie białej z wiekiem żółknieją-cym. Wierzch kapelusza wyraźnie kontrastuje z jego spodem. Trzon jasnobrązowy, początkowo pełny, potem gąbczasty, wreszcie całkiem pusty lub z pustymi komorami. Po dotknięciu, nacięciu czy naciśnięciu niemal natychmiast silnie zabarwia się na niebiesko.
Rośnie głównie pod bukami i dębami, na piaszczystej glebie.
Na pierwszy rzut oka może przypominać borowika szlachetnego lub brunatnego, jednakże po bliższym przyjrzeniu się nie do pomylenia z żadnym innym grzybem.

Jednorazowy wysyp borowika brunatnego zdarza się po ścięciu drzew w miejscu ich występowania.

Trujące lub niejadalne sobowtóry:
Goryczak żółciowy *Tylopilus felleus* – niejadalny ze względu na ekstremalnie gorzki smak

fot. fotolia

Opieńka miodowa
Armillaria mellea

Kapelusz od półkolistego do spłaszczonego. Młode owocniki barwy miodowo-żółtej, miodowobrązowej, potem oliwkowobrązowy. Pokryty drobnymi brązowymi łuseczkami, które są najciemniejsze i najgęstsze pośrodku (dające się stosunkowo łatwo zetrzeć). U starych osobników łuseczki zanikają. Trzon zaopatrzony w szeroki pierścień, często zrośnięty z trzonami sąsiednich osobników.
Zwykle występuje gromadnie na pniach drzew, gałęziach i korzeniach. Jest pasożytem, rośnie zarówno na martwym drewnie, jak i na drzewach.
Jadalna tylko po obróbce termicznej. Przed przygotowaniem potrawy należy ją odgotować przez około 15 minut i odcedzić.

Trujące lub niejadalne sobowtóry:

Maślanka wiązkowa *Hypholoma fasciculare* – trujący, o gorzkim smaku, brak łuseczek (fot.).Hełmówka jadowita *Galerina marginata* – potencjalnie śmiertelnie trująca, brak łuseczek na trzonie poniżej pierścienia.
Łuskwiak nastroszony *Pholiota squarrosa* – niejadalny, większe łuseczki, których nie można zetrzeć.
Łuskwiak ognisty *Pholiota flammans* – niejadalny, większe łuseczki, których nie można zetrzeć.

Sarniak świerkowy, sarniak dachówkowaty
Sarcodon imbricatus

Na Kaszubach nazywany jest krową munią, czyli krową gębą.
Charakteryzuje się brązowym kapeluszem, z często odstającymi u góry łuskami. Hymenofor w postaci elastycznych kolców. Kapelusz może osiągać nawet średnicę 30 cm. Dla kontrastu trzon jest stosunkowo krótki i może mierzyć do 8 cm długości.
Częsty w lasach iglastych, zwłaszcza pod świerkami.
Młode osobniki nadają się do różnych dań, starsze robią się twarde i gorzkie. Ususzony i zmielony jest idealny jako przyprawa, nadając daniom delikatnie korzenny smak.

W 1977 roku koło Tarnowa znaleziono jak dotąd największego siedzunia sosnowego w Polsce, ważył 15 kg, a jego kapelusz miał średnicę około 1 m.

Trujące lub niejadalne sobowtóry:

Sarniak szorstki *Sarcodon scabrosus* – grzyb niejadalny o gorzkim smaku, bardzo rzadki, w Polsce znany tylko z kilku stanowisk.
Kolczakówka piekąca *Hydnellum peckii* – grzyb niejadalny.
Kolczakówka kasztanowata *Hydnellum ferrugineum* – grzyb niejadalny.
Patrz – gatunki chronione strona 33.

ZNACZENIE GRZYBÓW

Grzyby są niezbędne dla życia wielu roślin, z którymi żyją w symbiozie (np. młodocianych storczyków z nasion), są również pożywieniem dla zwierząt i domem dla szeregu bezkręgowców. Co więcej, dbają o zachowanie równowagi w przyrodzie, rozkładając martwą materię organiczną i wzbogacając glebę w próchnicę. Należy również wspomnieć, iż dostarczają nam ważnych witamin i składników mineralnych, a u ponad 500 gatunków grzybów wykryto substancje o działaniu antybiotycznym. Dobrze każdemu znana penicylina została otrzymana właśnie przy użyciu grzyba (pleśni *Penicillium*). Ile jeszcze takich przełomowych odkryć z zastosowaniem grzybów nas czeka, trudno stwierdzić, ale jedno jest pewne, musimy dołożyć wszelkich starań, aby móc się przekonać. Chrońmy grzyby, aby zachować możliwie najwięcej gatunków, bo jeszcze nie wiemy, gdzie jest ten lek, który być może uratuje nam zdrowie i życie. Zmiany w środowisku oraz kurcząca się liczba odpowiednich siedlisk sprawiły, że niektóre gatunki grzybów stanęły na skraju zagłady.

Zgodnie z obecnie obowiązującym Rozporządzeniem Ministra Środowiska z 9 października 2014 roku lista grzybów objętych ochroną zawiera około 350 gatunków, z czego 1/3 to grzyby wielkoowocnikowe. Poniżej przedstawiliśmy pięć gatunków grzybów chronionych, które z największym prawdopodobieństwem spotkamy na terenie powiatu kościerskiego i jeden, którego próżno szukać na Kaszubach, ale jego występowanie w opowieściach lokalnej społeczności jest wręcz legendarne.

Soplówka jeżowata *Hericium erinaceus* – rośnie w lasach liściastych ze starym drzewostanem. Forma, jak i wielkość owocnika mogą być imponujące, dochodzące do 30 cm średnicy.

Szyszkowiec łuskowaty *Strobilomyces strobilaceus* – żyje w mikoryzie z bukiem. Jest jedynym przedstawicielem swego rodzaju w Europie.

Siedzuń dębowy *Sparassis brevipes* – przypomina barwą i wielkością siedzunia sosnowego, ale jest jaśniejszy i ma bardziej rozpostarte listkowate zakończenia odgałęzień.

Kolczakówka kasztanowata *Hydnellum ferrugineum* – głównie w lasach iglastych. Kapelusz o zamszowej powierzchni, z często pojawiającymi się czerwonymi kroplami.

Podgrzybek tęgoskórowy *Pseudoboletus parasiticus* – rośnie jako pasożyt na owocnikach tęgoskóra cytrynowego *Scleroderma citrinum*.

Borowik szatański *Rubroboletus satanas* – niebywale rzadki znany tylko z kilku stanowisk w Polsce południowej. Grzyb śmiertelnie trujący. Wśród lokalnych grzybiarzy mylnie identyfikowany i rozpoznawany. Zwyczajowo mylony z niejadalnym goryczakiem żółciowym i borowikiem ponurym czy też jadalnym borowikiem ceglastoporym. (Fot. poniżej)

fot. fotolia

GULASZ Z SANDACZA Z GRZYBAMI LEŚNYMI

Oczyszczonego i wypatroszonego sandacza umyć, przekroić wzdłuż na połówki, usuwając kręgosłup (wyfiletować), pokroić w kostkę, posypać przyprawami i pozostawić w chłodnym miejscu na 30 min. Następnie oprószyć mąką, usmażyć i ułożyć w naczyniu.
Grzyby oczyścić, opłukać, pokroić w paseczki. Cebule obrać, opłukać, pokroić w kostkę, podsmażyć, dodać grzyby i dusić do miękkości, często mieszając. Śmietanę wymieszać z łyżką mąki, wlać do grzybów, zagotować i doprawić, dodać wcześniej usmażone ryby, posypać posiekaną natką, chwilę poddusić.

Przepis autorstwa
Andrzeja Ławniczaka

- 800 g ryby
- tłuszcz do smażenia
- 100 g mąki
- 400 g świeżych grzybów leśnych
- 2 cebule
- 1 szkl. śmietany
- natka pietruszki
- sól, pieprz, gałka muszkatołowa

,,Strzecha Kaszubska''
przy Domu Wczasowym Helena
Wdzydze, ul. Róży Ostrowskiej 7
tel. 58 686 13 08
www.helena.kaszuby.pl

POLĘDWICZKI WIEPRZOWE W SOSIE KURKOWYM

Polędwiczki umyć, oczyścić z błon i pokroić w poprzek na plastry grubości ok. 3-4 cm.
Mięso natrzeć solą, pieprzem i usmażyć na oleju. Gdy mięso nabierze lekko złotego koloru, podlać całość wodą. Dodać pokrojoną cebulę i umyte kurki.
Całość dusić pod przykryciem ok. 30 minut (od czasu do czasu mieszając).
Pod koniec sos zaprawić śmietaną i doprawić solą, pieprzem oraz dodać pietruszki.
Podawać z ziemniakami puree, posypanymi koprem i surówką z buraków.

- polędwiczki wieprzowe
- kurki
- masło, olej
- śmietana
- pietruszka, koper
- cebula, buraki
- ziemniaki
- sól, pieprz

Restauracja ,,KARCZMA''
Ośrodek Wypoczynkowy
LARGO w Borsku
tel. 691 891 551
www.osrodek.largo.pl

ROLADKA WIEPRZOWA FASZEROWANA BOROWIKIEM W TOWARZYSTWIE SOSU MALINOWEGO

Polędwiczkę rozcinamy wzdłuż włókien i rozklepujemy. Delikatnie solimy i nacieramy niewielką ilością czosnku. Cebulę oraz borowiki kroimy w drobną kostkę i podsmażamy na maśle. Dodajemy sól, pieprz oraz tymianek. Pod koniec smażenia podlewamy niewielką ilością białego wina i dusimy. Gotowe grzyby rozkładamy na rozbite mięso i rozprowadzamy po całości. Formujemy roladkę i tak przygotowane mięso wkładamy do pieca i pieczemy 20 minut w temperaturze 170 st. C. Świeże maliny gotujemy z cukrem, kiedy osiągną konsystencję żelu przecieramy je i dodajemy czerwone wino. Upieczoną roladkę kroimy w grubsze plastry, układamy na talerzu i polewamy sosem.

- polędwiczka wieprzowa
- borowiki
- cebula
- białe i czerwone wino
- maliny
- masło
- sól, pieprz
- cukier
- tymianek
- czosnek

Niedźwiadek***
Hotel SPA & Natura
Wdzydze, ul. Stolema 2
tel. 58 686 13 13, 691 99 13 33
www.hotelniedzwiadek.pl

POLĘDWICA Z MUSZTARDĄ I SOSEM KURKOWYM

Polędwicę umyć, natrzeć musztardą, czosnkiem, solą i pieprzem. Odłożyć na ok. 40 minut. Mięso ułożyć w całości w naczyniu żaroodpornym i piec w rozgrzanym do 180 stopni piekarniku przez około 45 minut. Cebulę obrać, pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na rozgrzanym maśle przez ok. 2-3 minuty. Dodać kurki i smażyć jeszcze przez ok. 5 minut. Dolać śmietanę, doprawić solą i pieprzem, zagęścić mąką.
Upieczoną polędwicę pokroić na dość grube plastry i ułożyć na talerzu, polać sosem kurkowym. Posypać świeżą natką pietruszki.

Polędwica:
- 250 g polędwicy wieprzowej
- sól, pieprz
- musztarda
- 2 ząbki czosnku

Sos kurkowy:
- 50 g kurek
- 1 cebula, natka pietruszki
- 200 ml śmietany 30 lub 36%
- szklanka wody
- mąka, masło

Agroturystyka ,,Pod Bocianami''
Grabowska Huta 26
tel. 58 687 01 14, 888 257 433
www.agropodbocianami.pl

PSTRĄG ZAPIEKANY Z BOROWIKAMI, SEREM RICOTTA, RYŻEM BASMATI I SOSEM WINNYM

Pstrągi wyfiletować, doprawić solą i pieprzem, obłożyć cytryną i zapiec 8 min/170 st. C. Cebulkę i czosnek podsmażyć na oliwie, dodać pokrojone borowiki, doprawić solą, pieprzem i musztardą. Dodać ugotowany ryż, serek ricotta, pietruszkę, jajka i sok z cytryny. Podpieczone filety z pstrąga przełożyć przygotowanym farszem i zapiec 10 min/180 st. C. Sos przygotować na bazie wywaru rybnego (300 ml), dodać 300 ml śmietany, 100 ml białego wina, sok z cytryny, sól i pieprz do smaku. Upieczone z farszem pstrągi podawać z sosem winnym.

- 4 pstrągi
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 2 czerwone cebule,
- 2 ząbki czosnku
- 400 g borowika
- 2 łyżki musztardy
- serek risotta, 2 cytryny
- 1 szklanka ryżu basmati
- 2 jajka
- pietruszka zielona, pieprz, sól

Osada Grzybowski Młyn
Grzybowski Młyn
tel. 725 600 008
www.grzybowskimlyn.pl

KISZKA ZIEMNIACZANA Z SOSEM ŚMIETANOWO-KURKOWYM

Ziemniaki obrać, pokroić na mniejsze elementy, ugotować do miękkości w osolonej wodzie. Kaszę gryczaną zaparzyć na 3 min. Boczek wędzony drobno pokroić i podsmażyć na patelni. Gdy się wytopi, dodać drobno pokrojoną cebulę i zasmażyć do momentu, aż cebula się zeszkli. Ugotowane ziemniaki zmielić, dodać kaszę, boczek i doprawić. Uformować masę w wałek i podsmażyć na złocisty kolor. Cebulę i kurki podsmażyć na patelni, dodać śmietanę i dusić pod przykryciem, aż śmietana zgęstnieje, doprawić solą i białym pieprzem. Danie podawać na przygotowanym sosie kurkowym.

- ziemniaki
- kasza gryczana
- boczek wędzony
- kurki
- cebula
- sól, pieprz czarny, pieprz biały
- śmietana 36%
- majeranek suszony

Restauracja ,,Pod Kurem''
Kościerzyna, ul. Strzelnica 2
tel. 58 681 44 92
www.lesnyhotel.pl

BAZUNY* Hotel & SPA**
Kościerzyna, ul. Kościuszki 17
tel. 58 680 21 00, fax. 58 680 21 49
www.hotelbazuny.pl

Hotel Stary Browar Kościerzyna***
Kościerzyna, ul. Słodowa 3
tel. 58 680 07 71, 730 700 111
www.starybrowarkoscierzyna.pl

Niedźwiadek* Hotel SPA & Natura**
Wdzydze, ul. Stolema 2
tel. 58 686 13 13, 691 99 13 33
www.hotelniedzwiadek.pl

SZARLOTA**
Hotel & Kompleks Wypoczynkowy
Szarlota 11
tel. 58 686 77 55, 601 676 009
www.szarlota.pl

Willa „Strzelnica”
Kościerzyna, ul. Strzelnica 2
tel. 681 44 92, 661 620 086
www.lesnyhotel.pl

BIAŁY APARTAMENT
Kościerzyna, ul. 31 stycznia 1920 11/9
tel. 511 659 098

Ośrodek Wypoczynkowy PÓŁWYSEP LIPA
Półwysep Lipa k. Wdzydz Tucholskich
tel. 58 687 32 45
www.polwyseplipa.pl

Ośrodek Wypoczynkowy LARGO
Borsk
tel. 58 687 31 87, 691 891 551
www.osrodek.largo.pl

Ekologiczny Ośrodek Wypoczynkowy SUDOMIE
Rybaki
tel. 58 686 26 01, 602 499 438
www.sudomie.pl

Ośrodek Wypoczynkowy KORMORAN
Sycowa Huta 71
tel. 696 495 535
www.owkormoran.com

Zespół Domów Wczasowych
Helena- Danuta-Gabriela
Wdzydze, ul. Róży Ostrowskiej 7, 9, 11
tel. 58 686 13 08, 602 242 512
www.helena.kaszuby.pl

Ośrodek Wypoczynkowy EFKA WIELE
Wiele, Piątkowo 2
tel. 58 687 34 65, 784 844 786
www.efka-wiele.pl

OSADA GRZYBOWSKI MŁYN
Grzybowski Młyn
tel. 725 600 008
www.grzybowskimlyn.pl

POWIATOWE CENTRUM MŁODZIEŻY
W GARCZYNIE
Garczyn 1
tel. 58 686 40 98
www.pcmgarczyn.pl

STANICA WODNA PTTK WDZYDZE
Wdzydze, ul. Stolema 1
tel. 58 686 12 15, 669 331 114
www.wdzydze-stanica.pl

Karczma JASNOCHÓWKA
Borsk, Jasnochówka 2
tel. 724 851 514

Agroturystyka BARTOSZÓWKA
Bartoszylas 15 F
tel. 607 739 806
www.bartoszowka.pl

Agroturystyka DZIKA CHATA
Nowy Barkoczyn 87
tel. 58 688 20 94, 660 475 746
www.ruszajwpolske.pl

Agroturystyka z wędką KARASIOWO
Kaliska Kościerskie
tel. 608 422 934
www.karasiowo.pl

Agroturystyka ,,Noclegi u Ali"
Fingrowa Huta
tel. 661 456 458
www.noclegiuali.pl

Agroturystyka POD BOCIANAMI
Grabowska Huta 26
tel. 58 687 01 14, 888 257 433
www.agropodbocianami.pl

Agroturystyka RANCHO MASZERA
Płocice 7a
tel. 509 435 577
www.ranchomaszera.com

Gospodarstwo Agroturystyczne STRUŚ
Garczyn 58
tel. 58 687 93 16, 604 561 579
www.kaszuby.wczasy.com

Agroturystyka U MIECIA
Stary Barkoczyn 24
tel. 58 686 16 95, 505 199 974
www.umiecia.kaszuby.info.pl

Kaszubskie Stowarzyszenie Agroturystyczne KOŚCIERSKA CHATA
Kaliska Kościerskie 34A
tel. 58 686 71 56, 505 547 118
www.na-kaszuby.pl

Dom Gościnny GUZKÓWKA
Wąglikowice, Sycowa Huta 29
tel. 601 406 176, 605 619 077
www.guzkowka.pl

Domki na Kaszubach
Dziemiany, ul. Leśna 6
tel. 889 131 961
www.wakacjenakaszubach.pl

Zakątek na tej Ziemi
Skorzewo 127
tel. 661 101 222, 882 578 250
www.zakatek.tvc.pl

Łowisko NIEDAMOWO
Niedamowo 17 A
tel. 694 493 310, 694 493 315
www.lowiskoniedamowo.home.pl

Kaszubskie Uroczysko
Nowa Karczma, Zielona Wieś 15a
tel. 722 157 049

Turystyka aktywna

Zagroda ,,Podkówka"
Jazda konna
Nowy Klincz 30
tel. 505 580 608
www.koniekoscierzyna.zabookuj.eu

Stadnina koni
„Kaszebsci Rodeo"
Wdzydze,
ul. Róży Ostrowskiej
tel. 58 686 13 08
www.helena.kaszuby.pl

Wypożyczalnia sprzętu wodnego CZÓŁENKÒ
Stara Kiszewa, ul. Kościerska 5
tel. 518 660 398, 727 904 120
www.czolenko-kajaki.pl

KAJAKI MŁYN KORNE
Korne 18
tel. 607 815 317, 609 351 095
www.kajakimlyn.pl

Producent i dealer sprzętu wodnego NAVIGO
Lipusz, ul. Rogali 8
tel. 58 687 45 71, 504 061 520
www.navigo-kajaki.pl

AQUA CENTRUM
Kaszubskie Centrum
Sportowo-Rekreacyjne Sp. z o.o.
Kościerzyna, ul. Hallera 2
tel. 58 680 25 99, 722 022 268
www.basen-koscierzyna.pl

REGATTA Turystyczne Kaszuby
Kościerzyna, ul. Rzemieślnicza 25
tel. 606 445 080
www.turystykakaszuby.com.pl

Przystań U GRZEGORZA
Wdzydze 27
tel. 603 488 144, 663 754 461
www.ugrzegorza.eu

Stanica Wodna PTTK Wdzydze
Wdzydze, ul. Stolema 1
tel. 58 686 12 15, 669 331 114
www.wdzydze-stanica.pl

Wypożyczalnia WIELEWSKIE ROWERY
Wiele, ul. Dąbowska 27
tel. 660 902 830
www.wielewskierowery.pl

JET-STREAM Loty Paralotnią
Borsk 6B
tel. 500 100 788
www.jet-stream.pl

SPACERY PO NIEBIE
Korne 172
tel. 500 035 544
www.spaceryponiebie.pl

KAROLINKA - warsztaty kulinarne
Lipusz/Papiernia, ul.Bytowska 28
tel. 605 449 569

JACEK PLATA - Rękodzieło kaszubskie
Wiele, ul. Pocztowa 7B
tel. 602 847 758

WOOD ART
- Rękodzieło z darów natury
Brusy ul. Myśliwska 6
tel. 501 476 126, 884 296 034

ZIELONY KOT
Pracownia Ceramiczna
Lipusz, ul. Derdowskiego 4
tel. 506 505 503, 605 04 55 44
www.zielonykot.net

BEATA JANKOWSKA
Licencjonowany przewodnik
Kościerzyna
ul. M.Skłodowskiej – Curie 4/3
tel. 691 937 781
www.beatajankowska.pl

Serce Kaszub
Lokalna Organizacja Turystyczna

Wydano na zlecenie:
Lokalnej Organizacji Turystycznej
„SERCE KASZUB”
ul. Świętojańska 5E, 83-400 Kościerzyna
tel. 58 685 33 87, 790 200 211
www.lot-sercekaszub.pl

Wykonawca:
Firma Floks Wojciech Zdunek
86-005 Zielonka
ul. Długa 22, tel. 601 163 176
www.wz@wojciechzdunek.pl

Skład i DTP: www.edukorona.pl

Tekst: Grażyna Sadowska

Konsultacja merytoryczna: Sebastian Nowakowski
Fotografie: archiwum WPK, LOT ,,Serce Kaszub'', Wojciech Zdunek, Jolanta Bork
Korekta: Andrzej Penk

Wszelkie prawa zastrzeżone

ISBN: 978-83-942697-3-9

Serce Kaszub
Lokalna Organizacja Turystyczna

Opracowano
przy współpracy z:

Wdzydzki Park Krajobrazowy

Rezerwat Biosfery Bory Tucholskie