

Maślak - karta zbieracza

Jak rozpoznać maślaka, które gatunki są jadalne (wszystkie polskie) i jak je przygotować.

Maślaka poznasz po:

śliski, śluzowaty kapelusz • żółte, drobne rurki (nigdy czerwone) • pierścień na trzonie u części gatunków • występowanie pod sosnami i modrzewiami. Wszystkie polskie maślaki są jadalne - nie mają śmiertelnych sobowtórów.

Gatunki maślaków

Gatunek (jadalny)	Pierścień	Cechy	Siedlisko
Maślak zwyczajny	Tak	Śluzowaty brązowy kapelusz; skórka łatwo schodzi. Najsmaczniejszy	Bory sosnowe
Maślak żółty (modrzewiowy)	Tak	Żółto-pomarańczowy, śluzowaty kapelusz	Pod modrzewiami
Maślak ziarnisty	Nie	Jaśniejszy kapelusz; kropelki mleczka na młodych porach	Bory sosnowe
Maślak sitarz	Nie	Duże, kanciaste pory (jak sito); skórki się nie ściąga	Bory sosnowe
Maślak pstry (bagniak)	Nie	Kapelusz suchy, łusieczkowaty; miąższ sinieje; skórki się nie ściąga	Bory, wrzosowiska

Obieranie i obróbka

Śluzowatą skórkę zdejmij przed gotowaniem - jest ciężkostrawna, u starszych okazów gorzkawa (wyjątek: pstry i sitarz, u których skórki się nie ściąga). Wybieraj młode, nierobaczywe okazy. Nie jedz surowych: zawsze obgotuj lub usmaż; u wrażliwych osób maślaki działają lekko przeczyszczająco, więc jedz z umiarem. Świetnie nadają się do marynowania i sosów.

Warto wiedzieć

Zawsze zbieraj tylko pewne okazy - czerwone pory oznaczają inny, trujący grzyb, nie maślaka. Maślak pieprzowy jest ostry w smaku i używany jako przyprawa; nie jest trujący, ale nie nadaje się na danie główne.