Informacja prasowa                                                                                                                          Gdynia, 24.09.2025 r.

**Grzybowy zawrót głowy. Szef kuchni radzi, jak najlepiej wykorzystać dary lasu**

**Sezon grzybowy to czas, kiedy natura hojnie obdarza nas swoimi skarbami. Wiele osób wraca z lasu z koszami pełnymi kurek, podgrzybków czy borowików, ale później pojawia się pytanie: jak najlepiej wykorzystać te zbiory? Suszyć, zamarynować, a może zamrozić? Każdy sposób pozwala zatrzymać smak i aromat grzybów na dłużej, które odpowiednio przygotowane, staną się bazą do wielu wyjątkowych dań.**

Jesień to dla wielu najbardziej wyczekiwany moment w kuchni – pachnący lasem, pełen smaków, których próżno szukać o innych porach roku. To czas, gdy na stołach królują grzyby: wzbogacają zupy, nadają głębi sosom, są znakomitym dodatkiem do mięs i makaronów. Niestety, dary natury szybko tracą swoją świeżość. Dlatego warto sięgnąć po sprawdzone sposoby, które pozwolą zatrzymać ich aromat na dłużej. Dzięki nim grzyby mogą cieszyć podniebienie jeszcze długo po zakończeniu sezonu. Swoimi poradami, jak je wykorzystać, dzieli się Dariusz Baryga, szef kuchni, prowadzący audycje kulinarne i ambasador marki Kohersen.

### Suszenie krok po kroku

Jednym z najstarszych i najprostszych sposobów, który wydobywa smak i aromat, jest suszenie. Jak to zrobić? Oczyszczone grzyby wystarczy pokroić w cienkie plastry i rozłożyć w suszarce elektrycznej, która zapewni równomierny obieg powietrza.

– *Idealna temperatura to około 50°C, a czas suszenia waha się od 4 do 12 godzin, w zależności od grubości plastrów i ich ilości* – mówi Dariusz Baryga.

Grzyby warto układać na sitach tak, by się nie stykały, a co pewien czas zamieniać je miejscami i sprawdzać postępy. Zapisywanie parametrów – rodzaju grzybów, daty czy czasu suszenia – ułatwi kolejne próby.

– *Gotowe grzyby powinny być kruche i łamliwe, a nie gumowe. Przechowujemy je dopiero po całkowitym ostygnięciu, w suchym i chłodnym miejscu, najlepiej w szczelnych słoikach lub zapakowane próżniowo. Dzięki temu zachowają aromat przez długi czas, a po namoczeniu staną się bazą do pysznej zupy, sosu czy farszu. Zmielone na proszek świetnie sprawdzą się jako intensywna przyprawa do makaronu czy risotto* – podpowiada ambasador Kohersen. – *Co więcej, suszenie doskonale sprawdzi się również w przypadku owoców, ziół czy warzyw.*

**Mrożenie bez tajemnic**

Inną szybką i wygodną metodą jest mrożenie, które również pozwala cieszyć się smakiem grzybów przez wiele miesięcy. Warto jednak pamiętać, że zwykłe zamrożenie świeżych produktów nie zawsze daje najlepszy efekt – po rozmrożeniu mogą być miękkie i wodniste. Dlatego wcześniej dobrze jest je krótko obgotować lub podsmażyć. A jeszcze lepsze rezultaty da połączenie tej metody z pakowaniem próżniowym.

– *Odsysając powietrze w metodzie próżniowej, ograniczamy rozwój bakterii i pleśni, dzięki czemu grzyby dłużej pozostają świeże, zachowują swój kształt i kolor, pięknie prezentując się na talerzu* – wyjaśnia szef kuchni.

Kurki najlepiej przed zamrożeniem krótko poddusić na maśle – dzięki temu nie tracą jędrności i charakterystycznego smaku. Po całkowitym wystudzeniu można je zapakować próżniowo i włożyć do zamrażarki, co dodatkowo chroni je przed utratą aromatu i oparzeliną mrozową. W przypadku borowików, podgrzybków czy maślaków sprawdzi się zarówno krótkie obgotowanie we wrzątku, jak i podsmażenie, co zapobiegnie nadmiernemu puszczaniu wody po rozmrożeniu.

**Marynowanie – jesień zamknięta w słoiku**

Nie można zapomnieć o marynowaniu, tradycyjnej i niezwykle popularnej metodzie. Najlepiej sprawdzą się drobne, jędrne podgrzybki, borowiki albo maślaki, które po obgotowaniu nie tracą kształtu. Na każdy kilogram grzybów potrzebna jest zalewa z litra wody i 250 ml octu 10%, doprawiona dwiema łyżkami cukru, łyżeczką soli, trzema liśćmi laurowymi, kilkoma ziarnami ziela angielskiego, czarnego pieprzu i łyżeczką gorczycy.

– *Oczyszczone grzyby wystarczy obgotować przez około pięć minut w osolonej wodzie i odcedzić, a w tym czasie zagotować zalewę z przyprawami. Jeszcze gorącą marynatą zalewamy je w wyparzonych słoikach, zakręcamy i pasteryzujemy przez piętnaście minut. Tak przygotowane pozostają jędrne, zyskują wyrazisty smak i mogą czekać w spiżarni miesiącami, by potem stać się dodatkiem do wędlin, pieczonych mięs albo rozmaitych sałatek* – podpowiada ambasador Kohersen.

Przygotowując zalewę, nie trzeba jednak ograniczać się do klasycznych przypraw. Dodanie kilku plasterków świeżego imbiru sprawi, że grzyby nabiorą lekko pikantnej nuty, a łyżka miodu zbalansuje kwaśność octu i nada delikatnej słodyczy. Z kolei wersja z chili przypadnie do gustu miłośnikom ostrzejszych smaków.

Niezależnie od wybranej metody, warto pamiętać o kilku zasadach. Grzybów nie należy długo myć i płukać w wodzie – wystarczy je oczyścić delikatnie pędzelkiem lub wilgotną ściereczką. Do mrożenia najlepiej nadają się grzyby wcześniej obgotowane lub podsmażone, dzięki czemu zachowają odpowiednią strukturę i nie staną się gąbczaste.

– *Grzyby mają ogromny kulinarny potencjał i nie powinno ich zabraknąć w żadnej kuchni. Odpowiednio przygotowane mogą wzbogacić codzienne gotowanie i sprawić, że nawet szybki posiłek zyska wyjątkowy smak* – podsumowuje Dariusz Baryga i zdradza swój przepis na grzybowe risotto.

**Risotto z borowikami**

**Składniki:**

* 200 g ryżu arborio,
* 250 g świeżych borowików,
* 1 mała cebula,
* 1 ząbek czosnku,
* 700 ml bulionu warzywnego,
* 50 ml białego wytrawnego wina,
* 2 łyżki oliwy z oliwek,
* 2 łyżki masła,
* 50 g startego parmezanu,
* sól, pieprz,
* natka pietruszki.

**Sposób przygotowania:**

Cebulę i czosnek drobno posiekaj, zeszklij na oliwie w głębokiej patelni z nieprzywierającą powłoką (np. o dwustronnej strukturze plastra miodu). Dodaj pokrojone borowiki i smaż kilka minut, do uwolnienia aromatu. Wsyp ryż i mieszaj, aż stanie się szklisty, następnie wlej wino i poczekaj, aż odparuje. Stopniowo dolewaj gorący bulion, po łyżce, często mieszając – ryż powinien wchłaniać płyn powoli. Gotuj około 18–20 minut, aż będzie kremowy, ale wciąż al dente. Na koniec dodaj masło, parmezan i natkę pietruszki, wymieszaj. Dopraw do smaku i podawaj od razu.

\*\*\*

**Kohersen –** to polska, rodzinna marka wysokiej jakości sprzętów i akcesoriów kuchennych, będąca synonimem innowacyjnych rozwiązań technologicznych zamkniętych w nowoczesnym designie. Misją Kohersen jest dążenie do perfekcji w każdym detalu, co znajduje odzwierciedlenie w produktach zaprojektowanych z myślą o funkcjonalności i estetyce. W ofercie Kohersen znajdują się urządzenia małego AGD do kuchni, garnki i patelnie oraz noże, które ułatwiają przygotowywanie smacznych i zdrowych posiłków. Oferta produktowa została skomponowana tak, by mógł z niej skorzystać zarówno kucharz-amator poszukujący jakościowych rozwiązań, jak i profesjonalista. Więcej informacji: [www.kohersen.pl](https://www.kohersen.pl/).

**Dariusz Baryga** – prywatny szef kuchni z wieloletnim doświadczeniem, prowadzący audycje i programy kulinarne oraz ambasador marki Kohersen. Kucharz, który z pasją odtwarza staropolskie przepisy, dodając nutę świeżości i nowoczesności. Prowadzi szkolenia, warsztaty i pokazy kulinarne.

**Kontakt dla mediów:**

Monika Perdjon

Tel.: + 48 796 996 313

E-mail: [monika.perdjon@goodonepr.pl](mailto:monika.perdjon@goodonepr.pl)