

## SMARDZ – GRZYBOWY KRÓL WIOSENNEGO LASU



Paweł Stasiowski

**WYTRAWNI** nawet grzybiarze za swój czas uznają późne lato i przede wszystkim jesień. A przecież wspaniałe i arcysmaczne gatunki grzybów możemy zbierać przez cały rok, czego wspaniałym przykładem mogą być smardze (choć w Polsce z ograniczeniami w ich zbiorze – są u nas pod częściową ochroną).

**S** smardze to grzyby niezwykle, a ta ich niezwykłość manifestuje się w kilku aspektach. Owocnik smardza jest nie do pomylenia z jakimkolwiek innym gatunkiem grzyba (choć częste są w popularnych opisach smardza ostrzeżenia przed nieco podobną piestrzenicą kasztanową, wydają się być jednak mocno przesadzone – różnice w ich wyglądzie łatwo dostrzec już na pierwszu rzutu oka). Dla mnie jest to jeden z najładniejszych grzybów, choć oczywiście *de gustibus non est disputandum*. Smardze są też w Polsce rodzajem rzadkim, chociaż podawana oficjalnie liczba 250 opisanych stanowisk w całym kraju

z pewnością wynika z pierwotnego błędu i dalej z ulubionej przez sieciowych autorów techniki tworzenia artykułów: kopiuj + wklej. Sam, na raczej niewielkim obszarze Górnego Śląska opisałem ich prawdopodobnie kilkadziesiąt. Kształt i kolory smardzowych owocników stwarzają też duże trudności w ich wyśledzeniu przez niewprawne oko, szczególnie na tle wczesnowiosennej ściółki leśnej. I wreszcie ten szczególny smak i aromat, wspaniały i oryginalny zarazem. Zapraszam Państwa na wycieczkę po świecie króla wiosny.



## Grzyby w lesie






Jak przystało na króla wiosny, pierwsze owocniki można zaobserwować już z początkiem marca (swardz wyniosły) czy też kwietnia (swardz jadalny) i występują odpowiednio do maja i czerwca. Jako przykład naprawdę świeży, poniżej dwa zdjęcia młodych owocników swardza wyniosłego (według starszego nazewnictwa swardza stożkowego), wykonane 13 marca 2024 w okolicach Jaworzna.



### GATUNKI SMARDZÓW

Do rodzaju swardz zalicza się ponad 50 gatunków występujących na całym świecie, choć liczba ta może w najbliższym czasie ulec zmianie. Otóż na podstawie obecnie prowadzonych badań wykazano, że obecna oparta na morfologii systematyka gatunków jest niewłaściwa i należy ją zastąpić nową, wykorzystującą wyniki badań genomu. Jak mawiają starzy górale — pożyjemy, zobaczymy.

W Polsce można spotkać pięć gatunków swardzów:

-  swardz jadalny
-  swardz wyniosły (dawniej stożkowy)
-  swardz rabatkowy
-  swardz półwolny
-  swardz grubonogi

Miłośnicy swardzowego aromatu i smaku muszą jednak liczyć się z pewnym ograniczeniem w ich zbieraniu. Otóż rozporządzeniem Ministra Środowiska z 2014 roku wszystkie gatunki swardzów są w Polsce objęte częściową ochroną co oznacza, że można je zbierać tylko na terenach ogrodów, upraw ogrodniczych, szkółek leśnych i obszarach zielonych. W praktyce, napotkanemu

w lesie swardzowi możemy w majestacie prawa co najwyżej pstryknąć fotkę. Jest jednak i dobra wiadomość: nasi południowi sąsiedzi nie tylko nie wymyślili takich ograniczeń, lecz również swardze na terenach Słowacji i Republiki Czeskiej są gatunkami grzybów występującymi w znacznie większych ilościach niż w Polsce.

Nasze rodzime gatunki swardzów są nie tyle jadalne co wybitnie smaczne, po obróbce termicznej (można je smażyć, gotować, piec czy dusić — byle nie konsumować owocników w stanie surowym, nieprzetworzone mogą bowiem powodować zatrucia ze strony okładku pokarmowego). Przepisów na pyszne dania ze swardzem w głównej roli portale i blogi kulinarne są pełne, mimo to podzielę się z Czytelnikami pewną recepturą pochodzącą z innego świata, na zakończenie niniejszego artykułu.



Smardz półwolny



Smardz grubonogi



SMARDZ JADALNY



SMARDZ JADALNY



SMARDZ JADALNY (FORMA CIEMNA)



SMARDZ PÓŁWOLNY



SMARDZ WYNIOSŁY



SMARDZ RABATKOWY

## OWOCNIKI SMARDZÓW, PRZYCZAJONE WE WCZESNOWIOSENNEJ LEŚNEJ ŚCIEŁCE



**ODŻYWCZE I PROZDROWOTNE SKŁADNIKI ZAWARTE W OWOCNIKACH RODZAJU SMARDZ, NA PRZYKŁADZIE SMARDZA JADALNEGO (*Morchella esculenta*)**

W owocnikach *Morchella esculenta* stwierdzono zawartość pełnowartościowego białka (do 50% w składzie owocników, co powoduje, że jest to jeden z najbogatszych w białko gatunków grzybów) i składników aktywnych, do których zaliczają się polisacharydy w tym: chityna, galaktomannan, tokoferole, karotenoidy, kwasy organiczne i związki fenolowe. Tokoferole to przede wszystkim  $\gamma$ -tokoferol i  $\delta$ -tokoferol. Karotenoidy występujące w owocnikach oznaczone w tym gatunku to:  $\beta$ -karoten i likopen. Z grupy kwasów organicznych w smardzu jadalnym wykazano obecność kwasu szczawiowego, kwasu jabłkowego, kwasu cytrynowego, kwasu fumarowego i kwasu chinowego; natomiast oznaczonymi związkami fenolowymi są kwasy: kwas protokatechowy, kwas p-hydroksybenzoesowy i kwas p-kumarowy. W badaniach aktywności biologicznej tego gatunku ze względu na obecność wymienionych związków udowodniono jego działania: immunostymulujące, przeciwzapalne, silnie antyoksydacyjne, neuroprotektoryjne i przeciwdrobnoustrojowe.





Prezentujący się na zdjęciu smardz wyniosły, podobnie jak inne gatunki smardzów jest w Polsce objęty częściową ochroną. Jest jednak wyjątek: smardz rabatkowy to jedyny gatunek rodzimego smardza, który w Polsce nie jest objęty ochroną i można zbierać go bez ograniczeń. Powód jest banalny: w roku 2014 kiedy powstawała lista gatunków chronionych smardz rabatkowy po prostu jeszcze nie istniał, jako odrębny gatunek. Poza tym, rośnie on na korze wysypanej w ogrodach lub rabatkach, czyli raczej poza terenami leśnymi.

Owocniki smardzów są puste w środku, co z kulinarnego punktu widzenia stwarza rzadką wśród grzybów możliwość ich faszerowania.



Smar dz jadalny

Piestrzenica kasztanowata

CZY  
NAPIRAWDE JESTEŚ  
MY TAK DO SIEBIE  
PODOBNI?

Na zdjęciach powyżej można porównać wygląd owocników smardza jadalnego (podobno najczęściej mylonego z piestrzenicą) i piestrzenicy kasztanowatej. Różnice są na tyle wyraźne, że twoja niepewność co do rozróżnienia obu tych gatunków w naturze oznaczają jedno: drogi Czytelniku, dla własnego bezpieczeństwa zachowaj daleko idącą ostrożność podczas grzybobrania. O ile las jest oczywiście wspaniałym darem natury, dostępną dla każdego człowieka sposobnością do obcowania z naturą, to bezpieczne grzybobranie wymaga już pewnych predyspozycji — posiadania „oka biologicznego”.

Grzyby są pod wieloma względami organizmami niezwykłymi i też nieprzewidywalnymi, dlatego też często formy ich owocników mogą znacząco różnić się od tych przedstawianych w atlasach grzybów. Ze względu na wpływ wielu czynników, jak: środowisko (skład gleby, zanieczyszczenia, czynniki biologiczne), pogoda (wilgotność, wahania temperatury, pora roku), genetyka *etc.*, możemy spotkać owocniki piestrzenicy kasztanowatej

przypominające wyglądem smardza jadalnego i też odwrotnie — smardz może podobnym być trochę do piestrzenicy. Dlatego podczas zbioru grzybów, kiedy w lesie spotkasz okaz budzący wątpliwości to po prostu zostaw go w naturalnym jego środowisku (dla zwierząt) i szukaj tych, które znasz i jesteś tego pewien. Gyromitryna zawarta w piestrzenicy kasztanowatej jest trucizną, lecz przy odrobinie szczęścia spowoduje „tylko” poważne zaburzenia żołądkowo — jelitowe. W ciężkich przypadkach może też dojść do uszkodzeń wątroby, śledziony, nerek, szpiku kostnego czy wzroku.

Łacińska nazwa piestrzenicy kasztanowatej brzmi: *Gyromitra esculenta*. Jak na ironię, *esculenta* znaczy jadalna i rzeczywiście, w niektórych krajach po wielu skomplikowanych i czasochłonnych procedurach jest ona jedzona, a w Finlandii w formie suszonej jest nawet dopuszczona do sprzedaży. Cóż, w Japonii jada się i rybę Fugu...

### SMARDZE JADALNE, PRZYCAJONE W DZIKIM ZAKĄTKU OGRODU





Wreszcie obiecany przepis, a właściwie przepisy (bo też jest ich kilka). Nie są mojego autorstwa, ich pochodzenie jest zupełnie niezwykle. Przedstawiam Państwu receptury, opublikowane w latach dwudziestych ubiegłego wieku (pierwsze wydanie w roku 1924) w książce „Potrawy i konserwy z grzybów” której autorką jest Elżbieta Kiewnarska z domu Szachno, podpisująca się Pani Elżbieta. Czytając książkę Pani Elżbiety można docenić jej dużą znajomość ówczesnej systematyki grzybów i ich nazewnictwa, także regionalnego. Pisownia w tekście jest oryginalna.

#### SMARDZE DUSZONE

Pokrajane na spore kawałki smardze sparzyć wrzątkiem, potrzymać w nim minut parę, odcedzić na przetak\*, dać im dobrze obeschnąć. Na kilo smardzów zasmażyć w rondlu dużą cebulę, drobno pokrajaną, z paru łyżkami masła. Włożyć smardze, dusić cały kwadrans, mieszając łyżką aby do dna nie przywarły, osolić, popieprzyć, wsypać łyżkę mąki, wlać szklankę wody, lub rosołu. Pogotować jeszcze, nakoniec dodać szklankę kwaśnej śmietany, zagotować raz tylko i podawać w tem samym naczyniu, lub też użyć, jako jarzynę do okładania pieczeni, kotletów i. t. p.

#### SMARDZE NADZIEWANE

Do tego odpowiedniejsze są smardze stożkowatego kształtu, na długich nóżkach, w ogólności uważane za wykwintniejsze w smaku. Największe pozostawić na faszowanie, drobniejsze i korzonki od dużych usiekać; dodać do nich cebuli, przesmażonej w maśle, trochę koperku zielonego, lub pietruszki, parę łyżek tartej bułeczki, jedno jajko; wyrobić dobrze tę masę. Jeśli jest w domu kawałek kury, lub cielęciny pieczonej, albo nereczka od cielęciny, usiekać je jaknajdrobniej i dodać do farszu, — osolić do smaku, popieprzyć. Nadziewać pozostawione smardze, zatykać otwory kawałkiem smardza. W płaskim, szerokim rondlu, lub nelsonce rozpuścić sporo masła, ułożyć na to smardze jeden obok drugiego, zalać rosołem, aby objęło, i postawić na blasze. Gdy się sos wygotuje tak, że go tylko na palec nadnie rondla zostanie, podlać śmietaną, osypać ostrym

\*Przetak – duże, okrągłe sito do ręcznego przesiewania

serem i wstawić na pięć minut pod blachę. Podawać w tem samym naczyniu.

#### SMARDZE W KONSERWIE

Ogromnie cenione, jako specjalny przysmak, w Niemczech. Doskonale się udają i konserwują, przyrządzone w Weck'u. Smardze, starannie oczyszczone, wrzuca się na wrzącą wodę z kwaskiem i potaszem, (na litr wody 1 gram kwasu i 3 gramy potaszu); po dwóch minutach gotowania wylewa się je na sito, przelewa zimną wodą i daje im przestygnąć i obeschnąć nieco. Nałożone do puszek, lub słoików, zalewa się rozczyntem wodnym (na litr wody 2 grm. kwasu i 10 grm. soli), przegotowanym i ostudzonym. Hermetycznie zamknięte, sterylizuje się: 1 kilowe puszki 50 minut, pół kilowe — 45 minut, przy 113 stopniach Celsjusza.

#### BUDYŃ ZE SMARDZÓW

Smardze, starannie oczyszczone, wrzucić na osolony wrzątek, zagotować raz, odcedzić i ostudzić. Przepuścić przez maszynkę i udusić w łyżce masła z dwiema utartymi na tarce cebulami, (na pół kilo smardzów). Dodać dziesięć deka, tartej, suchej bułeczki, szklankę śmietany, trzy żółtka, soli do smaku, pieprzu trochę; utrzeć masę doskonale, dodać białka, ubite na sztywną pianę, wymieszać lekko, aby piana nie opadła. Formę budyniową wysmarować masłem, wysypać bułeczką, złożyć masę grzybową, zakryć szczelnie pokrywą, wstawić w rondel z gotującą się wodą i gotować nie mniej, niż godzinę od chwili zagotowania. Wyrzucić na półmisek i polać rumianem masłem, lub też podać do tego oddzielnie sos pomidorowy, lub śmietanowy.

#### KOTLETY ZE SMARDZÓW

Przyrządzić masę, jak na budyń, tylko nie kłaść śmietany, a zamiast żółtek i białek oddzielnie dodać jedno duże całe jajko. Wyrobić masę doskonale, uformować z tej ilości 6 — 8 kotletów, utarzać w mące po połowie z bułeczką i usmażyć na rumiano na maśle, lub fryturze. Obłożyć temi kotleci szpinak, czy też purée kartoflane, albo podać do nich sos śmietanowy, czy pomidorowy.





**JAK I GDZIE  
SZUKAĆ  
SMARDZÓW  
I SMARDZÓWEK**

**Zapraszam na YouTube:  
Paweł i Grzyby**

