



Boletus edulis
fot. S. Piskorski

Borowiki szlachetne należą do najlepszych grzybów jadalnych, które możemy znaleźć w naszych lasach. Są niskokaloryczne i stanowią dobre źródło białka, minerałów i witaminy B i C.

Boletes (Porcini, Penny Buns) are among the best edible mushrooms we can find in our forests. They are low in calories but are a good source of protein, minerals and vitamins B and C.

Боровики - одні з найкращих їстівних грибів, які ми можемо знайти в наших лісах. Вони низькокалорійні, але є хорошим джерелом білка, мінералів та вітамінів групи B і C.