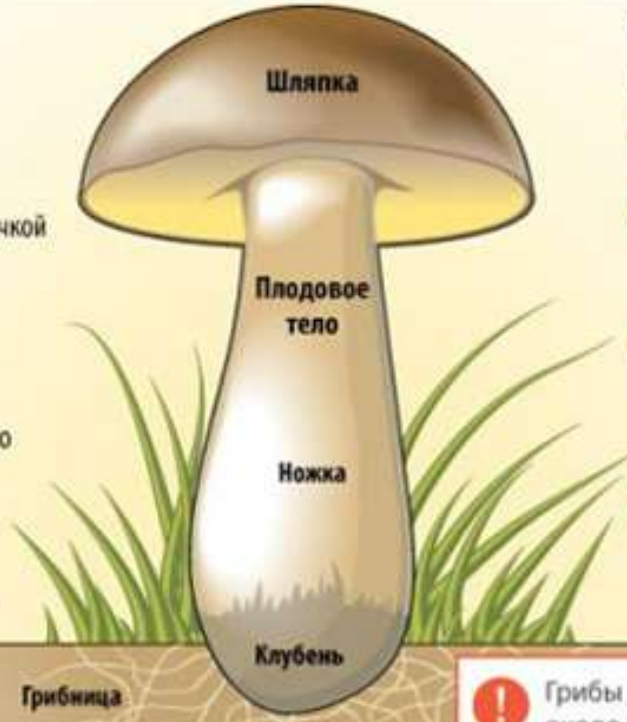
Советы грибнику

- Легкая и удобная одежда и обувь
- Взять компас
- Идти за грибами лучше рано утром
- Для лучшего поиска обзавестись палочкой 90-100 см

Советы хозяйкам

- Хранить грибы не более 2-3 часов
- Необработанные грибы хранить только в холодильнике или погребе
- Не пробовать сырые грибы
- Не солить и не мариновать грибы в оцинкованной и алюминиевой посуде



Категории грибов по пищевой ценности

1. Белый гриб, груздь настоящий и рыжик
2. Желтый груздь, подгруздок белый, шампиньон, подосиновик, масленок поздний
3. Сморчок, строчок, лисичка, моховик, подберезовик, опенок осенний, валуй, сыроежка, волнушка
4. Козляк, зеленка, рядовки, сыроежка охристая, подгруздок черный, груздь черный и перечный, краснушка

Грибница

Как собирать

- Не брать незнакомые грибы
- Гриб следует не срезать, а выкручивать из земли
- Для сбора использовать ивовые корзины
- Класть гриб шляпкой вверх
- Не брать старые и переспелые грибы

Где собирать

Наибольшее скопление грибов в березовых рощах, смешанных, лиственных и хвойных лесах

Когда собирать

Со второй половины августа до конца сентября. В это время появляются боровики, рыжики, осиновики, березовики, моховики, грузди, рыжики, белые волнушки

Грибы нельзя собирать в городе или около шоссе, т. к. концентрация вредных веществ в таких грибах превышена

Грибы, собранные в местах, где наблюдалось длительное и сильное задымление от лесных пожаров, предварительно нужно несколько дней отмачивать в воде, чтобы все вредные вещества, которые грибы впитали в себя, ушли

Грибы из лесов, которые пострадали от пожара, можно употреблять в пищу, при условии, что леса ранее не были загрязнены химией или радиацией

Как правильно выбирать и готовить грибы

Источник: Роспотребнадзор

Советы грибникам

- ✔ Собирайте только знакомые и съедобные грибы
- ✔ Собирайте в корзину. В ведрах и пакетах грибы портятся
- ✔ Срезайте гриб с целой ножкой
- ✔ Отсортируйте грибы, в которых сомневаетесь
- ✔ Отварите и приготовьте грибы сразу в день сбора*

Что нельзя делать

- ✘ Не пробуйте грибы сырыми
- ✘ Не берите дряблые и червивые грибы
- ✘ Не маринуйте грибы в оцинкованной и глиняной глазурованной посуде
- ✘ Не храните их в тепле
- ✘ Не покупайте грибы с рук
- ✘ Не покупайте грибы, если на упаковке нет информации о товаре

***Без предварительного отваривания можно готовить только**

1 груздь настоящий 2 белый гриб 3 рыжик обыкновенный

НАСТОЯЩИЕ ГРИБЫ

БЕЛЫЙ

Светлая ножка и крепкая шляпка с белой или кремовой ножкой внизу.

ПОДОСИНОВИК

Светлая ножка в чёрную крапинку и оранжевая шляпка; на месте среза быстро синеет, потом чернеет.

ПОДБЕРЁЗОВИК

Шляпка от тёмно-коричневой до светло-бежевой, тонкая ножка с сероватой сеткой; мякоть на изломе не меняет цвет.

ШАМПИНЬОН

Светло-бежевый, белый или кремовый гриб с круглой шляпкой, пластинки под шляпкой тёмно-коричневые.

ОПЁНОК

Светло-кремовый или светло-коричневый, иногда верхушка шапки сероватая, гриб пластинчатый, шапку и ножку соединяет кольцо из плёнки.

ЛИСИЧКА

Цвет шляпки от бледно-розового до оранжевого, она имеет волнистый край, под шляпкой — пластинки.

МАСЛЁНОК

Жёлтый гриб со скользкой шляпкой, которая тянется. Её и ножку соединяет плёнка, которая у старых грибов становится «юбочкой» наверху ножки.

Съедобные грибы и их ложные двойники

На первом месте по отравлениям стоят в основном не такие ядовитые грибы, как мухоморы и бледные поганки, которые всем известны, а грибы-двойники, называемые «ложными»

съедобные · несъедобные · ядовитые

БЕЛЫЙ ГРИБ

светлая сетка по всей ножке

белая мякоть

ЖЕЛЧНЫЙ ГРИБ

темная сетка по ножке

после разреза мякоть розовеет

САТАНИНСКИЙ ГРИБ

толстая лиловая ножка

на изломе мякоть лиловая

ОПЯТА

кремовые или светло-коричневые

"юбочка" на ножке

пластинки белые или кремовые

ЛОЖНЫЕ ОПЯТА

кирпично-красные

шляпка кирпично-красная

пластинки темнеют

ЛОЖНЫЕ ОПЯТА

серно-желтые

шляпка оранжево-желтая

оливковй отлив

пластинки серно-желтые

ЯДОВИТЫЕ ГРИБЫ

поганка

ложные лисички

мухомор

желчный гриб

ложные опята

сатанинский гриб

червивый гриб

Как отличить ложные грибы-двойники от съедобных?

На первом месте по отравлениям стоят в основном не такие ядовитые грибы, как мухомор или бледная поганка, а грибы-двойники, т.н. «ложные».

Белый гриб

Белый гриб:

светлая сетка расположена по всей ножке

Желчный гриб:

верхняя часть ножки покрыта темной сеткой; гриб очень горький на вкус

Сатанинский гриб:

трубчатый слой гриба – красноватый, на толстой ножке – красный сетчатый рисунок

Опята

Настоящие опята:

пластинки всегда белые, кремовые и никогда не темнеют, на пенке имеется кольцо из пленки

Серно-желтые опята:

пластинки серно-желтые

Кирпично-красные опята:

пластинки беловато-кремовые; быстро темнеют и становятся лиловато-буроватыми или черновато-оливковыми

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ГРИБЫ. РЕКОМЕНДАЦИИ И СОВЕТЫ

ПОЧЕМУ ВОЗМОЖНЫ ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ?

- Сбор незнакомых или ложных грибов, в местах, где они накапливают соли тяжелых металлов, ядохимикаты – около дорог, в городских парках
- Токсичным может быть и съедобный гриб в засушливый период года или если место сбора было обработано пестицидами или ядохимикатами
- Незнание, как правильно приготовить грибы. В грибах много грибной клетчатки – хитина, который не только не переваривается, но и затрудняет доступ к перевариваемым веществам пищеварительным сокам

Ежегодно в Российской Федерации регистрируется порядка одной тысячи пострадавших от отравления грибами, около 30 случаев заканчивается летальными исходами

ПРАВИЛА ГРИБНИКА НЕ ЗНАЕШЬ – НЕ БЕРИ!

- Собирайте грибы вдали от дорог в экологически чистых районах
- Собирайте грибы в плетёные корзины – дольше будут свежими
- Срезайте гриб с целой ножкой
- Грибы необходимо подвергнуть кулинарной обработке в день сбора

НЕЛЬЗЯ

- Собирать грибы в вёдра, полиэтиленовые пакеты или мешки – это приводит к быстрой порче грибов
- Собирать переросшие, червивые и неизвестные грибы
- Пробовать грибы во время сбора
- Мариновать или солить грибы в оцинкованной посуде и глиняной глазурованной посуде
- Хранить грибы в тепле — это скоропортящийся продукт

СОВЕТЫ ПОКУПАТЕЛЯМ

1. Не рекомендуется покупать свежие или сушёные грибы в местах стихийной торговли

2. Не покупайте грибные консервы, приготовленные в домашних условиях

3. На рынках и ярмарках к продаже грибы непромышленного производства допускаются только после проведения экспертизы контроля качества

4. Не покупайте грибы, если нарушена целостность упаковки или вообще отсутствует информация о товаре

ЗАГОТОВКА ГРИБОВ

Из большой группы съедобных грибов только белый гриб, груздь настоящий, рыжик обыкновенный можно использовать для приготовления без предварительного отваривания

СОВЕТ

Грибы рекомендуется предварительно отварить в течении 10 минут. Далее слить отвар и промыть. После этого готовим их как обычно

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru

Памятка профилактики отравлений грибами

- *Можно собирать только те грибы , которые вы хорошо знаете.*
- *Никогда не собирайте и не употребляйте в пищу грибы, у которых у основания ножки имеется клубневидное утолщение. Не пробуйте их на вкус.*
- *Когда собираете грибы, старайтесь брать их только с ножкой. Особенно это касается сыроежек.*
- *Не собирайте грибы, напоминающие шампиньоны, но не имеющие на нижней поверхности шляпки пластинки белого цвета.*

Отравление грибами

Отравление бледной поганкой: возникает через 6 – 12 часов после употребления.

- обильное слюнотечение
- сильные колики в животе
- неукротимая рвота
- расстройство кишечника
- мучительная жажда
- развитие желтухи
- судороги, затрудненное дыхание, синюшный цвет лица, забытье

Отравление красным мухомором: проявляется через 30 – 40 минут

- обильное потение
- слюнотечение
- расстройство кишечника с сильными болями
- сужение зрачков
- замедление сердцебиения
- снижение артериального давления
- удушье

До приезда «Скорой помощи»:

- принять слабительное
- промыть желудок раствором марганцовки
- уложить в постель
- давать пить холодную, подсоленную воду
- остатки грибов отправить в больницу для анализа

Причины отравления грибами:

- употребление в пищу неправильно обработанных или же несъедобных грибов;
- собирайте только те грибы, которые вы хорошо знаете и уверены, что они ядовиты;
- берите грибы только с ножкой – это поможет избежать встречи с бледной поганк
- не пробуйте на вкус сырые грибы;
- не употребляйте в пищу перезрелые, червивые или испорченные грибы

Признаки отравления появляются через 3-24 часа.:

- тошнота, рвота;
- внезапные боли в области живота;
- диарея (понос);
- сухость во рту;
- общая слабость;
- спутанность сознания;
- галлюцинации;
- судороги.

Первая помощь при отравлении грибами:

- сделайте промывание желудка, потребуется выпить приблизительно 1,5 л. воды последующим вызыванием рвоты;
- остатки грибов не выбрасывайте, а сохраните для исследования в лаборатории.

ПОМНИТЕ!

В таких случаях нужно обратится за квалифицированной медицинской помощь в обязательном порядке.

Ботулизм, вызываемый некачественными грибами, может привести к смертельному исходу за несколько дней.

Скорая медицинская помощь

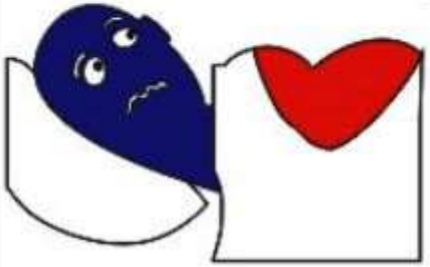
Для вызова скорой медицинской помощи в телефонных сетях населенных пунктов устанавливается единый номер — 03.

Для вызова с сотовых телефонов устанавливается единый номер — 112, 103.

Первая помощь при отравлении грибами

1 При первых признаках интоксикации нужно вызвать врача или немедленно отправить заболевшего в лечебное учреждение

2 В ожидании медицинской помощи больному необходимо промыть желудок: дать выпить 1 литр воды с растворённой в ней чайной ложкой соды, затем вызвать рвоту.



3 Уложить больного в постель, дать ему проглотить несколько таблеток (3-7) активированного угля, выпить большой бокал тёплого чаю.

Помните, что:

Детям до 14 лет нельзя есть грибы – у них еще нет достаточного количества ферментов для их переваривания

Не рекомендуется есть грибы пожилым людям, беременным и кормящим женщинам

Блюда из грибов можно есть только абсолютно здоровым людям, не страдающим заболеваниями пищеварительного тракта

Только безусловно съедобные грибы можно готовить без предварительного отваривания

Перед тем как готовить безусловно съедобные грибы, их нужно тщательно очистить от земли и промыть

Условно съедобные грибы после обработки нужно отварить или отмочить – это удалит ядовитые вещества из плодового тела гриба

Последствия отравления грибами

Последствия при отравлении грибами, особенно без лечения, очень серьёзные.

1. При отравлении бледной поганкой смерть наступает в 40–90% случаев.

2. При отравлении мухомором и говорушками при запоздалой помощи — смертность до 50%.

3. При тяжёлых отравлениях разрушаются и перестают функционировать печень и почки, что требует пересадки этих органов или приводит к смерти.

Основная причина отравлений грибами — незнание их отличительных признаков, пренебрежение правилами профилактики и беспечность. Грибные яды, поражая все системы органов, могут привести к смерти за 2–3 суток. Неумение в оказании 1-й помощи при отравлении, промедление лишь на 1–2 дня с обращением к врачу — часто являются причиной смерти пострадавшего.

Категории грибов

В зависимости от вкусовых качеств и пищевой ценности грибы делятся на четыре категории:

- – *белый, рыжик, груздь;*
- – *маслёнок, подосиновик, подберезовик, шампиньон, волнушка;*
- – *моховик, груздь чёрный, валуй, лисичка, сморчок, опёнок, сыроежка;*
- – *луговой опёнок, летний опёнок, вешенка, рядовка, говорушка.*

Обратите внимание!

Признаки отравления грибами:
тошнота, рвота,
схваткообразные боли в желудке, понос,
резкая слабость, головокружение, потливость.

Редко наблюдаются:
нарушение координации движений, судороги,
галлюцинации, потеря сознания.

При консервировании грибов лучше пользоваться не металлическими, а пластмассовыми крышками, чтобы обезопасить себя от ботулизма — заболевания, вызванного токсинами опаснейшей бактерии.

ПРАВИЛА СБОРА ГРИБОВ.

- При сборе грибов необходимо строго соблюдать основные правила, чтобы избежать ошибок, которые могут привести к отравлению.

1. Собирайте только те грибы, о которых вы точно знаете, что они съедобны

- 2. Грибы, которые вы не знаете, или когда принадлежность их к какому роду вызывает сомнение, никогда не употребляйте в пищу
- 3. Никогда не собирайте и не ешьте грибов перезревших, червивых и испорченных.

4. Не употребляйте сырых грибов.

5. Никогда не собирайте и не ешьте тех грибов, которые у основания ножки имеют клубнеподобное утолщение с пустотой.

6. Когда собираете грибы, особенно сыроежки, старайтесь брать их со всей ножкой, чтобы не пропустить важный признак, указанный в предыдущем правиле.

7. При сборе шампиньонов обращайте внимание на цвет пластинок. Никогда не ешьте "шампиньонов", имеющих белые пластинки. У настоящих шампиньонов пластинки быстро темнеют, а у смертельно ядовитой поганки бледной, по внешнему виду похожей на шампиньон, пластинки всегда белые.

8. Все грузди и сыроежки перед солением надо отварить или вымочить, чтобы изъять из них горькие вещества, вредно действуют на желудок.

9. Сморчки перед приготовлением из них блюд следует прокипятить 10-15 минут, а отвар вылить.

10. Грибы надо использовать сразу же после сбора. их нельзя долго хранить сырыми, так как они быстро портятся.

11. Совет знающих грибников: срезать гриб ножом, не повреждая основания ножки.

Помните!

- Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья.
- Берегите здоровье!
- Спасибо за внимание!