

# Грибная охота

**В. Солоухин писал:**

**«... Из всех лесных даров, по крайней мере в наших лесах, только грибы могут удостоиться высокой чести и называться предметом охоты наравне или почти наравне с дичью и рыбой...»**

Конец лета – начало осени – самый сезон для грибной охоты. Многие приезжают в лес отдохнуть от городской суеты, подышать лесным воздухом, послушать пение птиц. Кто – по ягоды, а кто заготавливает лекарственные растения. Однако большинство людей отдает предпочтение сбору грибов. Лес вызывает множество чувств, а у грибника – и чувство азарта, ведь сбор грибов – это поиск, ожидание чуда. Лесная прогулка – это всегда удовольствие. Это возможность побыть наедине с самим собой, успокоить мысли, да и пройти десяток-другой километров – это всегда полезно. Любому грибнику требуются определенные знания. Во-первых, надо уметь отличать съедобные грибы от ядовитых, во-вторых, надо знать, где, когда и какие грибы искать. Наконец, надо уметь ориентироваться в лесу, чтобы прогулка не обернулась неприятностями.

## Грибы – универсальный продукт

Грибы – единственный натуральный продукт, который может заменить мясо, масло, фрукты и даже лекарство одновременно. По мнению доктора медицинских наук, академика РАЕН Евгения Шапошникова, у тех, кто любит есть грибы, увеличивается продолжительность жизни и сопротивляемость различным болезням – диабету, аллергии, ревматизму и даже раку. Это связано с наличием в грибах лецитина, который препятствует отложению вредного холестерина на стенках сосудов и защищает от атеросклероза. Грибы – это источник белка для вегетарианцев, клетчатки и витаминов – для мясоедов. Они содержат все незаменимые аминокислоты, а по белковому составу приближаются к мясу. Усвояемость грибного белка достигает 90%. Больше всего его в белых грибах и шампиньонах, в 3 раза меньше – в сыроежках и лисичках. Грибы богаты фосфорной кислотой, необходимой для костей и нервных волокон. В рыжиках и опятах много веществ, тормозящих рост болезнетворных бактерий.

Известно, что грибы, которые считаются тяжелой пищей, сами стимулируют пищеварение благодаря наличию в них ферментов, расщепляющих жиры и клетчатку, что ведёт к улучшению пищеварения, очищению организма и похудению.

Самые лучшие «поливитамины» среди грибов – белые и лисички. В последних витамина С столько же, сколько в цитрусовых, смородине и чесноке. А по содержанию витамина D, способствующего усвоению кальция в организме, белые и сморчки не уступают сливочному маслу. Человек ценит грибы, прежде всего, за вкусовые качества и аромат.

## Диетологи рекомендуют

Полезный белок в грибах «прячется» за хитином, веществом, из которого сделан панцирь раков и жуков и который пищеварительный сок не в состоянии расщепить. Поэтому грибы перед приготовлением рекомендуется резать мельче и отваривать до мягкости – так они лучше усваиваются. Можно повернуть отваренные грибы в мясорубке и приготовить грибной соус или икру. Русские люди едят грибы сковородками, изумляя иностранцев, считающих их всего лишь закуской. Судите сами: тарелка жареных подосиновиков равнозначна



Фото: Игорь Яценко

**Грибы – единственный натуральный продукт, который может заменить мясо, масло, фрукты и даже лекарство одновременно**

## Грибы – это лекарство

– Лисички и некоторые виды сыроежек способны подавлять размножение стафилококков.

– Настойку белого гриба издавна употребляли при обморожениях: она стимулирует восстановление даже сильно пострадавших тканей. Белый гриб также эффективен против кишечной палочки и палочки Коха.

– В разных видах опять содержатся противораковые вещества и природные антибиотики.

– Из рыжика выделен антибиотик лакториовиолин, эффективный против палочки Коха и многих других опасных патогенных микробов.

– Некоторые виды маслят содержат вещество, снимающее головную боль. Эти грибы также полезны при подагре.

## Солянка грибная

Нашинкованную капусту (1 кг) тушить около часа, добавить 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ч. ложку сахара, перец, соль по вкусу. Грибы (0,5 кг) варить 10-15 минут, обжарить в масле, добавить поджаренный лук, 1 нарезанный соленый огурец, соль, перец. Половину капусты выложить на смазанный маслом противень, затем выложить грибы и оставшуюся капусту. Посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и поставить в духовой шкаф для запекания.

куску сала, а в 100 г белых грибов белка больше, чем в таком же куске говядины.

Грибы не разрешаются пациентам, страдающим заболеваниями желудка и кишечника, печени, диабетом, однако при гастрите с пониженной кислотностью грибной суп может быть даже полезен, так как стимулирует выработку пищеварительных соков.

## Нужно ли давать грибы детям?



Фото: Игорь Яценко

Нет, не нужно. Питательные вещества в них не уникальны, они легко заменяемы, а ценный белок не так-то просто добыть: ребенок в возрасте до 12-14 лет не в состоянии переварить хитиновую оболочку – с ней не всякий взрослый-то справится. Детский организм не имеет достаточного количества пищевых ферментов, чтобы полноценно переработать даже полезные грибы.

По статистике, из 100 отравившихся грибами детей 5-6 гибнут, а 25-30 становятся инвалидами на всю жизнь.

Никогда не давайте ребенку грибы, консервированные домашним способом, даже если вы собирали их сами и абсолютно уверены в их безопасности.

Детский организм не может справиться с токсинами, содержащимися в некоторых грибах. Дозы токсинов, которые взрослому организму не причиняют особого вреда, для детей могут стать роковыми.

После трех лет можно изредка предлагать ребенку малое количество грибов, выращенных культивированным способом (вешенка, шампиньоны), но исключительно в виде пасты и в сочетании с овощами – это облегчит их усвоение. Детям, имеющим какие-то проблемы с ЖКТ или склонность к аллергиям, грибы не вводятся в рацион вообще.

## Грибы – пища вкусная, но опасная

Известно, что грибы – это потребители. В грибах не содержится хлорофилл, поэтому они ничего не производят, а только потребляют. Например, грибница впитывает полезные вещества из почвы и лечит ими деревья. Давно известно, что этот лесной продукт обладает способностью интенсивно впитывать соединения тяжелых металлов. Так что ни в коем случае нельзя собирать грибы в лесах, недалеко от которых располагается производство, вблизи шоссе и дорог и тем более в пределах города. Поэтому не стоит покупать грибы у незнакомых людей. Да и самому собирать нужно только те грибы, которые хорошо знакомы и абсолютно безопасны. Если возникает малейшее сомнение, то гриб лучше не брать, как бы привлекательно он не выглядел.

В зависимости от погодных условий в грибах меняется соотношение полезных и ядовитых веществ. Даже в съедобных грибах в микродозах есть синильная кислота и мышьяк. И чем жарче лето, тем их больше. Высокая температура провоцирует быстрое старение и распад белков. Продукты гниения гриба практически идентичны «трупному яду». Именно поэтому больше всего отравлений съедобными грибами бывает в жаркую погоду. Поэтому в жару или сразу после неё грибы собирать нельзя.

Если вы не большой любитель бродить по лесу с корзинкой, то лучше всего за лесным урожаем грибов отправиться в магазин, иначе возможные печальные последствия будут помниться гораздо дольше, чем мимолетная радость от находки грибов.

Грибы требуют не только осторожности при сборе или приобретении, но и соблюдения определенных правил обработки и хранения.

## Первая помощь при отравлении грибами

Чаще всего симптомы отравления проявляются вскоре после приема пищи, и главные из них таковы: боль и рези в желудке, тошнота, рвота, понос, слабость, головокружение, потливость, нарушение кровообращения или состояние одурманенности. В тяжелых случаях – судороги, потеря сознания, бред, отсутствие мочи.

Во всех случаях следует немедленно вызвать врача!

Пока едет «скорая», постарайтесь предотвратить поступление яда в кровь:

– вызовите рвоту, надавливая пальцем на корень языка;

– уложите «отравленного» в постель, укройте теплее, дайте ударную дозу активированного угля;

– поите подсоленной водой (1 ч. л. соли на стакан воды);

– ни в коем случае нельзя употреблять алкоголь – он ускорит всасывание яда.

Перерабатывать их следует в день сбора, так как грибы относятся к скоропортящимся продуктам. Для их варки (а это обязательная процедура, что бы вы с ними потом ни собирались делать – жарить, солить или мариновать) рекомендуется пользоваться эмалированной посудой. А употреблять блюда из наших любимых даров леса следует в день их приготовления.

Варите лесные дары в двух водах (первую слейте после закипания). Опустите на дно кастрюли – значит, готовы. Солите грибы в деревянных бочках, закрывайте негерметично и храните на холоде. Ведь если на грибах остались споры возбудителя ботулизма, то, закатанные в банку под металлическую крышку, они начнут вырабатывать токсин, вызывающий болезнь.

**Наталья ЧЕРКАСОВА**