



Вестник здорового образа жизни



Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Зачем грибнику лукошко или как не отравиться грибами

Аведь не зря наши предки ходили в лес именно с плетеными лукошками. Не потому что другой тары не было, просто знали: собранные грибы должны находиться в хорошо проветриваемой ёмкости, тогда они дольше останутся свежими. Отравиться можно и съедобными грибами, если они долго находились без кулинарной обработки, употреблялись в сыром или недоваренном виде.

Как правильно собирать грибы

Срезаем только те грибы, в которых полностью уверены. Если появилось хоть малейшее сомнение – однозначно выбрасываем. Жизнь и здоровье такого риска не стоят.

Оцениваем визуально, не пробуя подозрительные грибы на вкус.

Предпочитаем молодые и целые, не берем переросшие и с признаками порчи (имеющие потемнения, червоточины, поврежденные плесенью и гнилью).

Не собираем при дороге, в черте города и в промышленной зоне, рядом с предприятиями (грибы поглощают из окружающей среды и накапливают токсичные вещества в концентрациях, в несколько раз превышающих их содержание в почве, воде, растениях. По этой же причине все грибы нужно отваривать, а отвар сливать).

Транспортировка допустима в хорошо проветриваемой таре – корзине, специальных ящиках. Полиэтиленовые пакеты для этой цели совсем непригодны, в них лесные дары будут преть и крошиться, слипнутся в кучу и быстрее испортятся.

Как правильно покупать грибы

Если предпочитаете покупать свежие грибы, то будьте внимательны с пластинчатыми. Берите только целые, так можно идентифицировать бледную поганку (по воротничку на ножке).

Не рекомендуется приобретать на рынке и у частных продавцов консервированные грибы, герметично закрытые крышками в домашних условиях, а также сухие грибы, различные салаты с ними, грибную икру.

Сколько можно хранить собранные грибы

Сортировку и обработку сырых грибов нельзя откладывать на потом. В течение нескольких часов следует очистить и сварить. Даже самый съедобный гриб, если он долго лежал без обработки или перезрел и начал подгнивать, может стать ядовитым. Если нет возможности сразу заняться приготовлением лесного урожая, то его нужно обязательно поместить в холодильник.

Как правильно обрабатывать грибы

Важно: сортировать и готовить собранные в лесу грибы должны только взрослые! Детям и подросткам эту работу поручать нельзя!

Тщательно промойте каждый гриб, очистите от частичек почвы и растительности.

Для заготовки на зиму отбирайте только молодые грибы.

Для засолки, сушки или маринования не смешивайте дары леса – каждый вид готовьте отдельно.

Условно-съедобные грибы обрабатывайте с особой тщательностью. Варить их нужно минимум дважды, не менее 50 минут каждый раз, сливая отвары и хорошо промывая под проточной водой.

Помните: в рационе детей грибов быть не должно! Также нельзя употреблять в пищу грибы пожилым людям и имеющим болезни печени, обмена веществ.

Признаки отравления грибами

Сильнодействующие яды, содержащиеся в несъедобных грибах, не разрушаются при кулинарной обработке.

Первые признаки отравления грибами появляются внезапно, спустя 3-12 часов: резкая боль в животе, неукротимая рвота, диарея, головная боль, слабость. Позже могут добавиться галлюцинации и судороги.

Если у вас или ваших близких появились какие-либо симптомы отравления, немедленно обратитесь за медицинской помощью!

