

Важная памятка грибника

🔪 Что нужно знать каждому грибнику?

Грибная пора

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



Где собирать?

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

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

! 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 несколько дней нужно отмачивать в воде, чтобы все вредные вещества, которые грибы впитали в себя, ушли

Памятка грибника так же необходима, как должностная инструкция на любом рабочем месте, поэтому всё, о чём в ней говорится, будет полезно знать каждому, кто отправляется в лес за грибами!

Памятка грибника № 1

Грибы - это единственный натуральный природный продукт, способный заменить мясо, масло, фрукты и даже лекарства. Не зря же все грибники и любители грибных блюд имеют устойчивую сопротивляемость организма. И это связано с тем, что в состав грибов входит лецитин, который и препятствует отложению вредного холестерина на стенках кровеносных сосудов и хорошо защищает их от атеросклероза. Они содержат все необходимые аминокислоты, а по количеству белка - близки к мясу и поэтому, для любителей мяса, - это источник клетчатки и витаминов, а для вегетарианцев - это источник белка. К тому же, в них содержится много микроэлементов (железа, калия, фосфора, йода, цинка, марганца или меди) и витаминов. Витамина РР в грибах столько же, сколько в говяжьей печени, витамина В - как в зерновых продуктах, а витамина С (аскорбиновой кислоты) в белых грибах или лисичках не меньше, чем в цитрусовых.

Памятка грибника № 2

Грибы – продукт, нелегко перевариваемый организмом потому, что их белок относится к труднорастворимым веществам, помещённым в хитиновую оболочку - в вещество, из которого состоят панцири жуков и раков. Желудочный сок человека с трудом его переваривает и поэтому, для приготовления, их следует нарезать помельче и варить до мягкости, так они лучше усваиваются организмом. При проблемах с желудком, кишечником, почками, а также, и при аллергических заболеваниях их нужно не есть, а пробовать! Даже вполне здоровым людям не рекомендуется употреблять больше 200-т граммов свежих, 100-а граммов соленых или 20-ти граммов сушеных грибов любого вида, потому что, например, тарелка жареных подосиновиков - равнозначна большому куску жирной свинины, а 100-о граммов белых грибов превосходят соразмерный кусок говядины.

Памятка грибника № 3

Все грибы, как губка, интенсивно впитывают в себя токсины, алкалоиды или соединения тяжёлых металлов. Вот почему, любителям "тихой охоты" не стоит пренебрегать всеми правилами безопасности, которые ежегодно публикуют учёные-медики и микологи. Оградиться от отравления можно, если не собирать сомнительные, любые незнакомые виды, а также растущие неподалёку от транспортных магистралей и вблизи промышленных предприятий, на месте свалок, в опасных радиационных и химических зонах. Потенциально опасны также старые и плесневелые грибы, поэтому собирать и хранить их лучше в корзине, куда проникает достаточно воздуха.

🔪 Что нужно знать грибному кулинару?



Что касается грибной кулинарии, то в этом вопросе есть отдельная, дополнительная *памятка грибника*, кулинара и грибного гурмана.

Памятка грибника № 4

Считается, что все грибы (без исключения) нужно подвергать обязательной обработке сразу после того, как их собрали. А если этого не сделать, то в них будет концентрироваться яд. Поэтому, сразу по возвращению из леса, нужно ещё раз их перебрать и выбросить все, которые вызывают хоть малейшее сомнение. Нижнюю часть ножки нужно обрезать и со шляпок маслят - обязательно (а с сыроежек - желательно) снять скользкую и горькую плёнку. Но при этом, пробовать на вкус в лесу их нельзя. После всего все "трофеи" нужно обязательно отварить в эмалированной посуде. Отвар слить и, при необходимости, отварить их повторно. Только после этого их можно использовать для приготовления разных блюд и заготовок впрок. При этом, следует хорошо запомнить, что несвоевременно обработанные грибы также вредны и опасны для здоровья, как и старые, заплесневелые грибы!

ПАМЯТКА ГРИБНИКА



СОБИРАТЬ ТОЛЬКО ИЗВЕСТНЫЕ ГРИБЫ
ЕСЛИ ГРИБ ВЫЗЫВАЕТ СОМНЕНИЕ,
ЛУЧШЕ ОТ НЕГО ИЗБАВИТЬСЯ



НЕЛЬЗЯ КОРМИТЬ ГРИБАМИ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ОСОБЕННО
МАЛЫШЕЙ



НЕ СОБИРАТЬ ГРИБЫ ВДОЛЬ ДОРОГ
ОНИ МОГУТ СОДЕРЖАТЬ ТОКСИЧЕСКИЕ
СВОЙСТВА



БЕЗОПАСНЕЕ СОБИРАТЬ ГУБЧАТЫЕ ГРИБЫ:
БЕЛЫЕ ГРИБЫ, ПОДОСИНОВИКИ,
ПОДБЕРЕЗОВИКИ, МАСЛЯТА, МОХОВИКИ



ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ ГРИБЫ
НУЖНО ТЩАТЕЛЬНО ВЫМЫТЬ. ПЕРЕД
СУШКОЙ - ВЫТЕРЕТЬ ВЛАГНОЙ ТКАНЬЮ



НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ ГРИБЫ БЕЗ
ТЕРМООБРАБОТКИ, ИХ НЕОБХОДИМО
ВАРИТЬ 15-20 МИНУТ

Готовые грибные блюда нужно хранить в холодном месте в эмалированной посуде не больше 24 часов