

Как правильно выбирать и готовить грибы

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 сомневайтесь.
- 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.

© ТАСС, 2018. Источники: Роспотребнадзор, ТАСС.

Употребление грибов в России - это древняя национальная традиция. Вопрос о съедобности различных грибов до сих пор вызывает споры.

Пензенская область также богата и разнообразна по ассортименту растущих грибов. Вот тут то и надо знать, что не только ядовитые грибы могут стать причиной многих бед. Надо помнить, что грибы, являясь по роду основных признаков растениями, содержат в своем составе вещества, имеющиеся только в животных продуктах.

Так в составе оболочки грибов содержится хитин, а у человека нет фермента, способного переработать это вещество. Поэтому грибы являются для человека, безусловно, тяжелой, трудно перевариваемой пищей. Придающие грибам неповторимые

вкус и аромат экстрактивные вещества, вызывают повышенную секрецию органов желудочно-кишечного тракта, что может привести к обострению имеющихся хронических заболеваний. Значит, самый обычный гриб при употреблении может стать причиной недомоганий различной степени тяжести. Не стоит забывать о том, что грибы кумулируют (собирают) в себе многие вредные вещества с окружающей среды (соли тяжёлых металлов, радионуклиды и т.д.). При сборе грибов старых, переросших, позднего сбора, червивых возможно так же отравление продуктами распада веществ (биогенными аминами).

Грибы и блюда из них относятся к скоропортящимся продуктам из-за быстрого размножения микроорганизмов, поэтому срок хранения их ограничен: свежие грибы необходимо обработать не позднее 3-4 часов, а грибные блюда не рекомендуются хранить более 2-х часов, желательно употреблять их после приготовления.

Грибы - достаточно тяжелая пища. Поэтому, не следует есть грибы людям преклонного возраста и тем, кто страдает хроническими желудочно-кишечными заболеваниями, так как даже неядовитые грибы могут вызвать обострение этих заболеваний. И конечно, нельзя давать грибы детям до семи лет.

Правила по профилактике грибных отравлений весьма просты и их легко запомнить:

- Необходимо хорошо знать и уметь отличать съедобные грибы от ядовитых; - Соблюдать правила обезвреживания условно съедобных грибов (сморчков, строчков и т.д.), замачивать в холодной воде с поваренной солью (2% р-р) на 2-3 дня при температуре +20 градусов не выше;
- Отваривать в двух водах 15-20 минут, отвар слить не пробуя;
- После отваривания грибы промыть, отжать и только потом использовать в пищу;
- Собирать надо только те грибы, которые вы хорошо знаете;- Не следует собирать старые переросшие грибы, хотя они и не червивые;
- Грибы - скоропортящийся продукт, и долго хранить их нельзя, особенно в тепле;
- Не рекомендуется хранить соленые грибы в оцинкованной и медной посуде, т.к. при этом образуются окислы данных металлов, обладающие токсическими свойствами, способные привести к острым отравлениям;

- Расстройство пищеварения могут вызвать и соленые грибы, поданные на стол раньше срока. Поэтому следует помнить, что сухим посолом соленые грибы можно употреблять в пищу: рыжики - через 5-6 дней хранения, грузди - через 30-35 дней, волнушки - через 40 дней, а валуи - через 50-60 дней хранения;

- Грибы - природные адсорбенты, а потому они собирают и накапливают в себе всевозможные ядовитые вещества. Поэтому собирать их у автомобильных и железных дорог, у военных баз, предприятий с сомнительной экологией опасно для здоровья;

- Нельзя приобретать грибы в местах, не установленных для торговли, там, где нет ветеринарно-санитарного контроля.

Санитарными правилами по заготовке, переработке и продаже грибов к продаже на рынках допускаются только грибы в свежем и сушеном виде. Категорически запрещается реализация смеси грибов, грибов солёных, маринованных, вареных, грибной икры, салатов, грибных консервов, изготовленных в домашних условиях, поскольку очень высок риск заболевания ботулизмом.

В последние годы на территории Российской Федерации употребление грибов домашнего консервирования привело к увеличению случаев тяжелого заболевания - ботулизма.

сайт Роспотребнадзор Пензенской области