Как правильно выбирать и готовить грибы

18.07.2025г

С наступлением сезона сбора грибов важно соблюдать следующие правила:

- собирать следует только хорошо знакомые виды грибов;

- собирайте грибы вдали от дорог, магистралей, вне населённых мест, в экологически чистых районах;

- все принесённые домой грибы в тот же день нужно перебрать, отсортировать по видам и вновь тщательно пересмотреть. Выкидывайте все червивые, перезревшие, без ножек, дряблые грибы, а также несъедобные и ядовитые, если их всё-таки по ошибке собрали;

- перебранные грибы необходимо подвергнуть кулинарной обработке в день сбора.

Чтобы избежать отравления грибами, помните, что нельзя:

- собирать грибы в вёдра, полиэтиленовые пакеты или мешки — это приводит к быстрой порче и повреждению ножки грибов, что значительно затруднит последующую переборку и сортировку и может привести к попаданию в блюдо ядовитых грибов;

 -собирать старые, переросшие, червивые и неизвестные грибы

 -пробовать грибы во время сбора

- подвергать грибы кулинарной обработке через день и более после сбора  
 - мариновать или солить грибы в оцинкованной посуде и глиняной глазурованной посуде

- хранить грибы в тепле — это скоропортящийся продукт.

Тяжелее всего отравление грибами переносят люди с ослабленным здоровьем и дети. В детском организме ещё нет необходимого количества ферментов для их переваривания. Именно поэтому не рекомендуется кормить любыми грибами детей до 14 лет. Обычно во время прогулок, из-за невнимательности взрослых и неосторожности малышей сырой гриб попадает в организм ребенка. Важно помнить, что отравиться грибами могут не только дети, но и взрослые. Чтобы избежать неприятных последствий, важно соблюдать меры предосторожности.

Не все знают, как правильно приготовить грибы. Грибы являются трудноперевариваемым продуктом, в них много грибной клетчатки — хитина, который не только не переваривается, но и затрудняет доступ к перевариваемым веществам пищеварительным сокам. Поэтому блюда из грибов рекомендуются абсолютно здоровым людям, не страдающим заболеваниями пищеварительного тракта. Перед приготовлением все грибы рекомендуется предварительно отварить до готовности, отвар слить, промыть отваренные грибы и затем приготовить из них блюда. Предварительное отваривание грибов поможет значительно снизить в них содержание токсичных элементов.

Важно предупредить ситуации, когда ребёнок может съесть сырой гриб. Для этого нужно ещё заранее, перед прогулкой, осматривать место, где ребёнок будет гулять. Также нужно осматривать территорию детских яслей и садов, школ и других учреждений. Кроме этого, необходимо внимательно следить за детьми во время прогулки, особенно в парках, скверах, на детских площадках и в лесу.

Помощник врача-эпидемиолога Лабецкая А.В.