



Съедобные и ядовитые грибы

ОБЖ

8 класс

Грибы по составу минералов сходны с фруктами, по количеству углеводов — с овощами. Грибы превосходят мясо по количеству белка, поэтому их называют еще «лесным мясом».



Польза грибов для организма человека несомненна. Издавна народные знахари лечили людей лесными грибами от многих болезней. Например, экстракт белого гриба наносили на обмороженные участки кожи, настойка лисичек помогала бороться с фурункулами, сморчки успокаивали нервы, а маслята избавляли от мигрени.

- 1.Помогают организму избавляться от лишней жидкости, налаживают обмен веществ и способствуют похудению.**
- 2.Укрепляют иммунитет.**
- 3.Выводят вредный холестерин из организма, а также шлаки и тяжелые металлы.**
- 4.Помогают избегать умственного истощения, предупреждают эмоциональные расстройства.**
- 5.Полезны для здоровья кожи, костей, зубов, ногтей и волос.**
- 6.Улучшают кроветворение.**
- 7.Обладают ранозаживляющими, противовоспалительными свойствами.**
- 8.Нормализуют работу щитовидной железы.**



Грибы практически не содержат жиров и на 90% состоят из воды, поэтому они низкокалорийны — 34 ккал на 100 г, легко усваиваются и считаются диетическим продуктом. Грибы имеют богатый и сбалансированный состав полезных элементов:

- 18 аминокислот;
- витамины: А, группы В, D, Е;
- никотиновую кислоту;
- микро- и макроэлементы: калий, кальций, медь, цинк, фосфор, марганец, сера, железо;
- лецитин;
- глицериды жирных кислот;
- ненасыщенные жирные кислоты: масляная, стеариновая, пальмитиновая;
- натуральные антибиотики;
- клетчатку и хитин.



Что за гриб?



Лисички



Подосиновик



Подберёзовик



Белый гриб



Сыроежка



Моховик



Волнушка



Сморчок



Свинушка



Желчный гриб



Шампиньон



Опята



Бледная поганка

Классификация

Сегодня известно множество разнообразных грибов. Какие-то из них вкусны и питательны, а другие — ядовиты. Все имеющиеся виды грибов делятся на такие группы:

Съедобные



Условно съедобные



Ядовитые



Съедобные

Этот вид грибов можно разделить еще на четыре подвида. Как понятно из названия, такие грибы доступны для употребления в пищу, никакого вреда, если соблюдать рекомендации относительно готовки, они не нанесут организму.

Первый вид.

Это те, которые не нуждаются в особой обработке. белый гриб, груздь желтый, груздь белый, рыжик настоящий, лисичка настоящая.



Второй вид.

Это грибочки, которые такие же вкусные и ароматные, как и первые, но не обладают большим количеством питательных веществ. К ним можно отнести шампиньон, подосиновик, подберёзовик.

Третья группа.

К ней причисляют грибы, имеющие посредственные вкусовые характеристики. Их чаще всего собирают в тот период, когда отсутствуют грибы первого и второго вида. Это сыроежки, моховик, зелёный, опёнок осенний.

Четвертая группа.

Это такие экземпляры, которые не имеют высоких показателей вкуса и питательных качеств. Это рогатики, трутовики, вешенки.

Условно съедобные

Их разрешается применять для приготовления еды исключительно после прохождения обработки (их можно хорошо отварить или вымочить). Очень важно следовать советам, чтобы не отравиться.

Условно съедобные считаются одними из самых востребованных. К этому типу можно причислить виды, которые имеют в своем составе вредные вещества, а также горечь. А еще они имеют не слишком приятный вкус и аромат. Употреблять их в пищу разрешается лишь после того, как была проведена обработка следующими способами:

варка;

вымачивание в воде, регулярно ее меняя.

К ним можно причислить волнушки, сморчки, свинушки и т. д. Скажем, сморчки и сыроежки необходимо проварить примерно пять минут, потом воду вылить. Далее грибы можно хорошо пожарить, а также потушить. Затем их можно применять для приготовления разных блюд.



ЯДОВИТЫЕ

Они опасны и не могут быть продуктами питания даже после любых обработок, поэтому важно отказаться от их употребления. Их подразделяют на несколько подгрупп.

К первой можно причислить такие, которые способны вызвать местную интоксикацию.

К ним относятся ложный дождевик, определенные виды сыроежек и т. д.

Ко второй можно причислить такие грибы, которые воздействуют на нервную систему организма человека.

Это мухоморы, рядовки и т. д.



К третьей группе относятся такие виды, которые обладают плазматоксическим влиянием на человеческий организм.

Это такие, как бледная поганка, волоконница и т. д.

Грибы-двойники

Белый гриб:

светлая сетка расположена по всей ножке

мякоть всегда белая



Желчный гриб:

верхняя часть ножки покрыта темной сеткой; гриб очень горький на вкус

после разреза мякоть сразу розовеет



Сатанинский гриб:

трубчатый слой гриба – красноватый, на толстой ножке – красный сетчатый рисунок

мякоть на изломе становится лиловой



Опята

Настоящие опята:

пластинки всегда белые, кремовые и никогда не темнеют, на пенке имеется кольцо из пленки



Серно-желтые опята:

пластинки серно-желтые



Кирпично-красные опята:

пластинки беловато-кремовые; быстро темнеют и становятся лиловато-буроватыми или черновато-оливковыми



Моховики и маслята

Моховик



Маслята



Перечный гриб:

более бурая шляпка; красновато-вишневый оттенок пор трубочек и ножки; вкус перечно-жгучий



Лисички

Настоящая лисичка:
шляпка светло-желтая



Ложная лисичка:
шляпка красновато-оранжевая или оранжево-желтая

из надломленной шляпки ложной лисички выделяется белый сок



Шампиньон

Шампиньон:
пластинки на нижней поверхности шляпки сначала розовые, а затем темнеют



Поганка:
у смертельно ядовитой поганки пластинки всегда белого цвета

