

## ШПАРГАЛКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ – ГРИБЫ



ЛИСИЧКА

**ОПИСАНИЕ:** Лисички растут как правило большими группами (реже одиночно) с июня до октября. Шляпка диаметром до 7 см, гладкая, вначале несколько выпуклая, затем почти плоская, немного воронкообразная, с неровным краем, сросшаяся с ножкой. Окраска шляпки ярко-желтая. Ножка длиной до 5 см, толщиной до 1,5 см, сплошная, книзу тоньше, а сверху переходит в шляпку, одного цвета с ней и пластинками под шляпкой.

**ПРОИЗРАСТАНИЕ:** Растет по всей территории России, но обильнее на западе страны.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** Лисичка – один из самых полезных грибов, однако, он усваивается не так хорошо, как например, белый гриб. Чтобы получить максимум пользы от лисички, рекомендуется её как можно сильнее измельчать. Лисичка содержит большое количество витамина А, В, РР, множество аминокислот и микроэлементов (меди и цинка), что способствует улучшению зрения, излечиванию от «куриной слепоты», а также является профилактикой многих глазных заболеваний.

В Европе вытяжками из лисичек лечат заболевания печени и гепатит С. Также, лисички косвенно лечат ожирение (которое появляется от недостаточной функциональности работы печени).

**КУЛИНАРИЯ:** Лисички можно приготовить по-разному: пожарить, отварить, засушить, замариновать или засолить. Однако, вкуснее всего лисички жареные. Повара обычно отваривают лисички не менее 20 минут (на всякий случай), при этом, чтобы сохранить цвет, в воду добавляют немного лимонного сока. Потрясающе вкусны соусы из лисичек. Они добавляются в мясные блюда или могут быть компонентом большого сложного блюда.

**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:** Лисички остаются нетронутыми червями и всяческими насекомыми благодаря тому, что в теле гриба содержится особое вещество, которое разрушает капсулы яиц различных червей, не давая им таким образом развиваться.



ШАМПИЬОН

**ОПИСАНИЕ:** Самый распространённый гриб в мире. Гриб белого или бело-серого цвета в молодости и буроватого и коричневого цвета в зрелости, с шарообразными шляпками в молодости и зонтикообразными в зрелости. Шляпка 2-10 см в диаметре. Пластинки сначала белые, затем темнеют и слегка розовеют.

**ПРОИЗРАСТАНИЕ:** Один из немногих грибов, поддающийся выращиванию в специальных условиях, дома или на специальных грибных фермах. Растут шампиньоны, главным образом, на влажных почвах. Шампиньоны можно выращивать и круглый год, если специально оборудовать подвальное помещение с вентиляционной системой и поддержанием постоянной температуры (там не должно быть слишком тепло или очень холодно).

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** Шампиньон содержит в себе ценные белки, углеводы, органические кислоты, минеральные вещества и витамины: РР (никотиновая кислота), Е, D, витамины группы В, железо, фосфор, калий и цинк, полезный для иммунной системы организма. По содержанию фосфора шампиньоны могут поспорить с рыбопродуктами. Кроме того, гриб низкокалориен, что позволяет употреблять его во время диеты.

**КУЛИНАРИЯ:** Прекрасно сочетаются с мясом, овощами и выпечкой. Шампиньоны жарят, тушат, запекают, жарят в гриле, готовят в глиняных горшочках. Из них делают великолепные грибные соусы, подливы, суфле и супы.

Чтобы шампиньоны дольше сохранились, не следует их мыть. Можно завернуть в бумагу или положить в пластиковый контейнер с дырочками в нижнюю часть холодильника. Шампиньоны надо хранить не дольше 5 суток.

**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:** Некоторые монархи держали специальные подвалы для выращивания шампиньонов, ведь этот гриб считался деликатесом и весьма дорогим и редким лакомством, предназначенным для избранных.

Во французском языке слово «champignon» означает «гриб».

**ОПИСАНИЕ:** Шляпка диаметром до 10 см, иногда морщинистая, с гладким или слегка



**СЫРОЕЖКА**

волнистым краем, с плохо снимающейся кожицей, которая часто не доходит до края шляпки на 1-2 мм. Существует множество видов сыроежек (около 150 видов, из них 80 - в России) – чаще всего встречаются с желтоватой, оранжевой, зеленоватой, розовой или бордово-красной шляпкой. Пластинки частые, белые или желтовато-белые. Ножка ровная, книзу несколько тоньше, белая.

**ПРОИЗРАСТАНИЕ:** Широко распространена в хвойных, березовых и дубовых лесах. Растет с июня и до осенних заморозков.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** Состав сыроежек изобилует витаминами РР, Е, С, В2 и В1. Также в большом количестве в них содержатся всевозможные моно- и дисахариды, пищевые волокна и жирные кислоты. Кроме того, сыроежки богаты такими минералами, как натрий, калий, железо, фосфор, кальций, магний. Вместе с тем они малокалорийны, поэтому врачи включают их в диету больных, страдающих от болезней желудка и кишечника. Однако наибольшее значение для здоровья имеет лецитин, который препятствует отложению холестерина.

**КУЛИНАРИЯ:** Самыми вкусными считаются грибы с желтыми и зелеными шляпками: они имеют немного сладковатый ореховый вкус даже в неприготовленном виде. Сыроежки варят, жарят, маринуют и солят. Сыроежки самые хрупкие грибы, поэтому перед засолом их нужно обязательно бланшировать, что придает мякоти грибов упругость и удаляет имеющуюся в некоторых видах сыроежек горечь.

**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:** Среди сыроежек есть только один несъедобный вид. Это сыроежка едкая или жгучая. Она не ядовита, а просто несъедобна из-за едкого вкуса.



**ПОДБЕРЕЗОВИК**

**ОПИСАНИЕ:** Шляпка может вырасти до 20 см в диаметре, от светло- до темно-коричневого цвета, с желтоватым оттенком. Мягкая, сухая на ощупь, в сырую погоду может быть немного слизистая. Трубочки и поры белые, с возрастом сереют. Ножка до 4 см в диаметре, белая либо серых оттенков. Ножка покрыта коричневатыми, или черными чешуйками. Мякоть плотная, но с возрастом становится рыхлой, особенно ножка, и утрачивает все свои вкусовые качества. Собирать можно с середины мая по октябрь.

**ПРОИЗРАСТАНИЕ:** Гриб можно найти практически во всех лиственных лесах, но все-таки тянется он к березе. Очень любит опушки, и пригорки, места, где вполне достаточно солнечного тепла и света. Нередко его можно найти и вдоль тропинок.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** Особая ценность подберезовиков заключается в том, что в них содержится хорошо сбалансированный белок. В них есть и достаточный запас - В, С, D, РР и Е. Благодаря пищевым волокнам подберезовик впитывает, а потом выводит из организма различные токсины. Эффективны подберезовики для лечения почечных патологий, нервной системы, регулирования сахара в крови. Полезны они для здоровья кожи и слизистых оболочек. За счет большого количества фосфорной кислоты, подберезовики являются ценным продуктом для улучшения деятельности опорно-двигательного аппарата.

**КУЛИНАРИЯ:** К грибу можно применять все известные способы готовки и консервирования. Однако нужно помнить, что при мариновании гриб имеет свойство буреть или синеть. Чтобы избежать этого, рекомендуется перед обработкой отмочить грибы с добавлением небольшого количества лимонной кислоты.

**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:** Подберезовик, как в сказке, растет не по дням, а по часам. Его масса за сутки увеличивается почти на 10 г, а высота - на 4-4,5 см. На шестые сутки он достигает пика своей зрелости, а потом уже начинает стареть. Живет этот гриб всего около 10 суток.



**ПОДОСИНОВИК**

**ОПИСАНИЕ:** Еще гриб называют «красноголовик». Шляпка у подосиновика достигает 20 см, сначала полушаровидная, потом более плоская. Окраска варьирует от красной и красно-коричневой до беловато-коричневой или белой. Ножка расширяющаяся к основанию, покрытая волокнистыми чешуйками. Растет с июня по сентябрь быстро, прибавляя за сутки до 20 г, но живет не более 11 суток.

**ПРОИЗРАСТАНИЕ:** Распространен в лесах Европы, Урала, Сибири и Дальнего Востока.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** Подосиновики содержат белки, клетчатку, углеводы, минеральные вещества, жиры. В них много калия, железа и фосфора, а также витаминов А, С, РР и группы В. По содержанию витамина В подосиновики несколько не уступают зерновым культурам, а по содержанию витамина РР - печени и дрожжам. В подосиновиках много белков (больше, чем в мясе), но усваиваются эти белки хуже. Также в подосиновиках ценных аминокислот, незаменимых при восстановлении ослабленного организма, поэтому эти грибы рекомендуют употреблять людям, перенесшим инфекционные заболевания, операции, воспалительные заболевания. Не рекомендуется увлекаться этими грибами людям, у которых есть проблемы с почками и печенью.

**КУЛИНАРИЯ:** Подосиновик варят, жарят, сушат, маринуют, солят. Подосиновики готовят

вкусные супы, закуски и салаты. Они хорошо сочетаются с рисом, гречкой, картофелем и капустой. К примеру, бульон из сушеных подосиновиков по калорийности не уступает мясному.

**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:** Уникальность подосиновика заключается в том, что его не съешь ни с каким ядовитым или несъедобным грибом. Он ни на кого не похож.



**МАСЛЕНОК**

**ОПИСАНИЕ:** Шляпка мясистая. Полуокруглая, в сырую погоду слизистая, красновато-коричневого цвета. Нижняя поверхность шляпки молодого гриба светло-желтого цвета, покрыта белой пленкой, которая у взрослого гриба отрывается от шляпки и остается у ножки в виде кольца. Ножка короткая. Мякоть нежная, желтовато-белого цвета.

**ПРОИЗРАСТАНИЕ:** Растет с июня по октябрь, обычно большими группами, на всей европейской части России и в Сибири. Встречается в сосновых и еловых лесах на сухих местах, дорогах, полянах и в ямах. Ножка длиной до 8 см, толщиной до 2 см, цилиндрическая, сплошная.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** Масленок богат витаминами группы В (В2 и В6). Они содержат клетчатку, углеводы, аминокислоты, жироподобные вещества – жирные кислоты, эфирные масла, а также лецитин, препятствующий отложению холестерина. Все компоненты, содержащиеся в этих грибах, легко усваиваются организмом. Маслята рекомендуют употреблять при головных болях и подагре.

**КУЛИНАРИЯ:** Маслята варят, жарят, маринуют, солят, варят суп. Особенно вкусными считаются жаренные молодые маслята, перед приготовлением слизистую кожицу взрослых грибов необходимо снять. Молодые маслята в такой чистке не нуждаются. При сушке грибы усыхают настолько, что и размочить их бывает невозможно – каменеют.

**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:** Гриб получил такое название из-за верхнего слоя шляпки, которое имеет как-бы маслянистую консистенцию. Также мякоть, имеющая нежно-желтый оттенок, напоминает цвет сливочного масла. Кроме того, даже в готовом виде, масленок (маринованный, соленый или просто отваренный) выглядит так, как будто полит растительным маслом, со скользким и маслянистым покрытием.

После сбора маслята на пальцах рук появляется налет цвета хаки, который потом очень сложно удалить.



**БЕЛЫЙ ГРИБ  
(БОРОВИК)**

**ОПИСАНИЕ:** Выпуклая шляпка гриба может достигать в диаметре 30 см (иногда до 50 см). Во влажную погоду поверхность гриба слегка слизистая, в сухую матовая или блестящая. Цвет кожицы от красно-коричневого до почти белого, с возрастом темнеет. Кожица приросшая, не отделяется от мякоти. Мякоть крепкая, сочно-мясистая, белая у молодого гриба и слегка желтеет с возрастом.

Ножка до 25 см высотой и до 7 см толщиной. Трубчатый слой с глубокой выемкой возле ножки, легко отделяется от мякоти шляпки, имеет светлый или оливково-зеленый цвет.

**ПРОИЗРАСТАНИЕ:** Растет рядом с разными лиственными и хвойными породами деревьев, особенно с елью, сосной, дубом и берёзой. Считается светлюбивым видом, но в некоторых лесах встречается в сильно затененных местах, под густыми кронами. Широко распространен на всех материках, кроме Австралии. Время для сбора - с середины июня по конец сентября.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** Самый вкусный и самый ценный по своим питательным качествам съедобный гриб. Исключительная пищевая ценность гриба объясняется, кроме вкусовых качеств, способностью стимулировать секрецию пищеварительных соков - именно белый гриб является наилучшим стимулятором пищеварения, превосходящим даже мясной бульон. После сушки белок становится доступным для пищеварительной системы, усваивается до 80% белка сушеных белых грибов.

**КУЛИНАРИЯ:** Используется в свежем (варёном и жареном), сушёном и маринованном видах. При сушке грибы не темнеют и приобретают особый запах. В виде грибного порошка (сушёный и молотый) используется для заправки разных блюд. В Италии употребляется в сыром виде в салатах, заправленных маслом, специями, лимонным соком с добавлением сыра пармезан. Соусы из белого гриба хорошо подходят к рисовым и мясным блюдам.

**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:** Боровик причисляют к так называемым «благородным грибам» и именуют «царём грибов».



**ОПЁНОК**

**ОПИСАНИЕ:** Растет большими колониями. Шляпка гриба до 7-8 см в диаметре, в молодом возрасте выпуклая, затем плоско-выпуклая с бугорком в центре. Шляпка во влажном состоянии желто- или рыжевато-коричневая, сухая. Мякоть шляпки тонкая, белая, с буроватым оттенком и запахом влажной древесины. Ножка до 8 см длиной и 0,5 см толщиной, суженная к основанию, с буроватым узким кольцом. С возрастом ножка становится поллой внутри.

**ПРОИЗРАСТАНИЕ:** Растет с августа до заморозков группами на старых пнях и корнях деревьев. Опята растут в северном полушарии от крайнего севера до субтропиков, но особенно их любят в России и Восточной Европе.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** В разных видах опят содержатся противораковые вещества и природные антибиотики. Осенние опята используются как слабительное средство, а зимние богаты белками, обладают противораковым и противовирусным действием. Кашица из лугового опенка способна уничтожить золотистый стафилококк и кишечную палочку, а также благотворно влияет на функционирование щитовидной железы. Всего 100 гр опят достаточно, чтобы удовлетворить потребность организма человека в таких химических элементах, как цинк и медь, которые принимают активное участие в процессе кроветворения. Он богат витаминами B1 и C.

**КУЛИНАРИЯ:** Опята хорошо выдерживают транспортировку. Они как резиновые сжимаются, пружинят, но не ломаются. Их очень легко перерабатывать. Грибы по питательности не уступают подберёзовикам; используются в пищу в варёном, жареном, маринованном и солёном виде; иногда их сушат.

**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:** Главное достоинство опят в том, что каждый год они появляются в одно и то же время в одном и том же месте, и у заядлых грибников всегда есть на примете несколько заветных пенечков, куда по осени можно наведаться за богатым урожаем.

Начинающему грибнику бывает непросто отличить настоящий опенок от ложного, хотя разница очевидна: несъедобный гриб, содержащий токсины, окрашен в серо-желтый или кирпично-красный цвет, не имеет кольца и чешуек на ножке, неприятно пахнет и имеет резкий вкус.



**МУХОМОР  
(КРАСНЫЙ)**

**ОПИСАНИЕ:** Шляпка размером от 8 до 20 см. Форма её в начале полушаровидная, затем раскрывается до плоской. Кожица ярко-красная, блестящая, усеяна белыми хлопьями. Мякоть белая, без запаха, со сладковатым вкусом. Ножка цилиндрическая, высотой 8-20 и диаметром 1-2,5 см, белая или желтоватая. В России распространён повсеместно. Сезон лето - осень.

**ПРОИЗРАСТАНИЕ:** Гриб растет в различных лесах, но чаще всего в березовых.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** Мухомор кроме сильных ядовитых веществ содержит красящее антибиотическое вещество мускаруфин. Этот пигмент отличается противоопухолевым действием. В народной медицине применяется специально приготовленная настойка для наружного лечения ревматических болей, радикулита, подагры. Внутрь настойку применяют как снотворное, отхаркивающее средство при кашле и воспалении легких, как средство лечения при онкологии.

В гомеопатии используется при тиках, дерматоневрозах, полиартрите, ревматизме, спазмах сосудов, эпилепсии, множественном склерозе, ангине, функциональных нарушениях деятельности спинного мозга. Парацельс рекомендовал применять его при диабете.

**КУЛИНАРИЯ:** Гриб ядовит, не пригоден для употребления в пищу!

**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:** Мухомор – самый известный гриб в мире. Название состоит из двух слов: «муха» – насекомое, которое, как считали наши предки, является порождением мертвой плоти; и «мора» (или «мара») – там именовалась древнеславянская богиня смерти. В итоге получается необычное словосочетание «мушинная смерть».

Мухомор раньше использовался как средство для истребления мух и некоторых других насекомых (например, клопов). Гриб мелко натерли в порошок, заливали молоком и ставили их в разных местах в доме. После употребления этого блюда мухи спустя небольшой период времени погибали.



**ПОГАНКА  
(БЛЕДНАЯ)**

**ОПИСАНИЕ:** Шляпка диаметром до 11 см, сначала колокольчатая, позднее немного выпуклая, белая, бледно-зеленая, желто-зеленая или оливково-зеленая, в середине обычно темнее - до оливково-бурой, гладкая. Ножка длиной до 15 см, толщиной до 2 см, кверху суженная, белая или зеленоватая, с пленчатым кольцом. Мякоть белая, без особого запаха и вкуса.

**ПРОИЗРАСТАНИЕ:** Растет на юге лесной зоны, в дубовых и других лиственных лесах, часто на опушках, просеках, с июня по октябрь.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** Гриб ядовит - самый опасный гриб, все его виды, даже просто споры, вызывают тяжелое отравление!

**КУЛИНАРИЯ:** Гриб ядовит, не пригоден для употребления в пищу! Особенная опасность гриба заключается в том, что признаки отравления не проявляются в течение длительного времени. Симптомы могут не проявляться на протяжении первых 6-24 и более часов, в течение которых, тем не менее, уже происходит отравление организма и нанесение ему непоправимого ущерба. После проявления симптомов смертность очень высока и какое-либо лечение часто оказывается бесполезным.

**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:** Бледной поганкой был отравлен римский император Клавдий. Жена Клавдия, Агриппина добавила бледную поганку в блюдо из цезаревых грибов. Клавдий скончался, а новым императором стал Нерон.

© [www.happy-co.ru](http://www.happy-co.ru)

Источники, используемые при подготовке материала:

- <http://kedem.ru/>
- <http://gribi.bogatstvapriondi.ru>
- <http://www.wildgarden.ru>
- <http://lady.mail.ru/product>
- <http://ru.wikipedia.org>