

Грибное царство



Грибной гуляш

Ингредиенты

- 300 г грибов
- 1 луковица
- 1 сладкий перец
- 2 помидора
- 20 г сала
- лавровый лист
- соль

Приготовление

Почищенные и нарезанные грибы смешать с поджаренным на сале луком, добавить красный сладкий перец, нарезанный соломкой, помидоры, соль и тушить 25–30 минут



Грибы — отдельное царство живой природы. Они сочетают в себе признаки и растений, и животных. Первым изображением гриба специалисты считают наскальный рисунок в египетской царской гробнице, относящийся к 1450 году до н.э. Сегодня известно более 100 тысяч видов этих организмов, причем предполагается, что их реальное количество составляет 250–300 тысяч. Многие виды грибов человек использует в пищевых и медицинских целях. Самое грибное время — с середины августа до середины сентября

КАК ЛЕКАРСТВО

О лечебных свойствах грибов было известно еще в XVII веке. Их использовали для борьбы с различными нервными расстройствами, обморожениями, кожными и желудочно-кишечными заболеваниями, а также чахоткой и холерой.

Открытие стрептомицина и пенициллина, выделенных из плесневых грибов, положило начало эпохе антибиотиков.

В настоящее время многие грибы используют в качестве лекарственных средств и БАДов.

Одним из наиболее важных направлений исследований в настоящее время является определение возможности применения препаратов из природного сырья, полученного из этих организмов, для лечения онкологических заболеваний.

КАК ПИЩА

Грибы — высокоэнергетический белковый продукт. Они содержат многие органические кислоты, а фосфорной — в них столько же, сколько и в рыбе. Из грибов можно приготовить много вкусных и полезных блюд: как самостоятельных, так и в сочетании с другими ингредиентами. Но грибам как пищевому продукту свойственен и недостаток. Заключенные в них питательные вещества усваиваются в организме человека не в полном объеме, так как их мякоть плохо переваривается в желудочно-кишечном тракте (клетки оболочки содержат вещество, сходное с хитином).

КАК ОТРАВА

Как известно, далеко не все представители грибного царства являются съедобными. Все ядовитые виды, учитывая характер вызываемых ими

отравлений, делят на три группы. К первой относят грибы, содержащие яды местного действия (шампиньон рыжеющий, недозаренный опенок осенний, ряд других). Они вызывают расстройство пищеварения, которое проявляется через 1–2 часа после еды. Ко второй группе принадлежат грибы, яд которых действует на нервные центры (пантерный и красный мухоморы, грибы рода волоконница). Через 2 часа после еды появляются тошнота, рвота, диарея, повышенная потливость. Наступает состояние опьянения с приступами смеха, плача, галлюцинациями, возможна потеря сознания. Третья группа грибов (бледная поганка, опенок серно-желтый и др.) содержит ядовитые вещества, поражающие печень, почки и другие важнейшие органы. Действие яда проявляется через 8–48 часов. Клинические симптомы: тошнота, рвота, резкая боль в животе, общая слабость, судороги. За это время происходят необратимые разрушения в клетках важнейших органов человеческого организма, в центральной нервной системе. Часто отравление этими грибами заканчивается смертельным исходом.

Приводят к отравлению и условно съедобные грибы: сморчки, рядовка фиолетовая, дубовик и другие, если они неправильно приготовлены.

При первых признаках отравления нужно немедленно промыть пострадавшему желудок и дать слабительное, затем следует уложить его в постель и вызвать врача.

Подготовила Александра Демецкая

Памятка грибнику

1. Собирать следует только те грибы, которые вам хорошо знакомы.
2. Нельзя собирать старые, а также поврежденные личинками и плесенью грибы.
3. Не следует собирать грибы вблизи шоссе, дорог, химических комбинатов, действующих и заброшенных шахт, а также около удобряемых сельскохозяйственных полей.
4. Запах бледной поганки ничем не отличается от запаха шампиньона.
5. Не следует брать в руки грибы, обладающие ядовитыми свойствами. Это правило особенно важно соблюдать детям.
6. Нужно собирать то количество грибов, которое вы сможете переработать (срок хранения свежих грибов не должен превышать 18–24 часов при температуре не выше 10 °С).
7. Использование лука, чеснока, а также серебряных предметов при варке грибов не поможет выявить ядовитые экземпляры. Лук и чеснок могут побуреть как от ядовитых, так и от съедобных грибов, если в них содержится фермент тирозиназа, а серебряные предметы темнеют вследствие воздействия некоторых аминокислот, содержащихся в разных видах грибов.