



У **Карпатських лісах** зростають різні види як їстівних, так і отруйних **грибів**. При належному використанні грибних ресурсів люди одержать цінний продукт харчування, багатий на білок, жири, вуглеводи, солі, вітаміни та ароматичні речовини. Свіжі й перероблені гриби збагачують й урізноманітнюють наше меню.

Але через необізнаність широких кіл збирачів з видовим складом грибів лише незначна частина їх використовується, крім того, часті випадки отруєнь.

Кожний, хто збирається в ліс по гриби, повинен ознайомитись із складом отруйних грибів. Особливо небезпечних отруйних грибів нараховується до 25 видів, з них смертельно отруйних — близько 10. **Отруйні гриби** трапляються в лісі, в парку, в саду, в полі, на луках. З'являються вони з весни до пізньої осені. Необхідно знати, що численні дуже небезпечні отруйні гриби зовні бувають дуже подібні до їстівних, як кажуть, імітують їх. При неувважному ставленні до грибів під час збирання або при цілковитій необізнаності з їх складом можна легко помилитись і набрати отруйних, а один отруйний гриб може призвести до смерті кількох чоловік.

Отже, **збирати гриби** треба дуже уважно, перевіряючи у підозрілих та малознайомих видів колір шапинки, пластинок, м'якуша, наявність кільця на ніжці та піхви біля основи, а також запах гриба. Краще на місці збору перечистити гриби, вибракувати перезрілі, зіпсовані й поточені личинками, щоб вони не забруднювали якісні плодовики.

Гриби треба використовувати незабаром після збирання, їх не можна зберігати довго сирими при кімнатній температурі, бо вони швидко псуються. Споживання їстівних, але

не свіжих грибів теж може призвести до отруєння.

При збиранні грибів слід пам'ятати, що зовнішній вигляд плодовиків, їх форма і колір змінюються залежно від місця зростання, типу й вологості ґрунту, вологості повітря, від освітлення, а також від віку гриба. Тому збирачі грибів повинні звертати увагу не тільки на колір шапинки й ніжки, а й на колір пластинок і м'якуша, на запах м'якуша, здатність його забарвлюватись на повітрі при розрізуванні плодового тощо. Це особливо стосується пластинчастих та болетальних мікоризних грибів, у яких розвиток плодових тіл пов'язаний з різними деревними симбіонтами. Прикладів, які б свідчили про морфологічну мінливість шапинкових мікоризних грибів залежно від умов зростання багато. Відомо, що білі гриби, які зростають під сосною, дубом, грабом, ліщиною, березою, ялиною, мають різне забарвлення шапинки. Цілком імовірно, що й фізіологічні властивості їх різні, але це ще не досліджене.

Збирати треба молоді плодовики, поки в них ще не визріли спори. За зовнішнім виглядом перезрілі плодовики їстівних грибів легко виявити: у темносиорових видів пластинки стають темно-коричневими або чорними, у рожевоспорових — рожево-бурими або рожево-коричневими, у біло-спорових вони більш або менш буріють. Перезрілі плодовики навіть добрих їстівних грибів можуть спричинити шлункове захворювання.

Збираючи **сироїжки** та **хрящі-молочники**, необхідно покуштувати шматочок шапинки (але не ковтати!). Сироїжки і деякі хрящі-молочники з приємним на смак м'якушем можна збирати і вживати в їжу смаженими чи тушкованими та заготовляти про запас — солити. Серед пекуче-їдких, гірких на смак сироїжок теж є їстівні, хоч і небагато. Це так звані умовно їстівні сироїжки, які перед вживанням необхідно відварити (10— 15 хв.), а відвар вилити. Проте більшість пекуче-їдких сироїжок неїстівні: містять в невеликій кількості отруту — **мускарин** (наприклад, сироїжки— коричнева, блювотна та деякі інші).

Значну частину пекуче-їдких хрящів-молочників можна збирати, їх відносять до умовно їстівних грибів. Але перш ніж виготовляти з них їжу або засолювати їх треба відварити. Ряд видів гірких і пекуче-їдких хрящів та деякі хрящі з солодким м'якушем (наприклад, хрящ-молочник неїстівний збирати не слід, бо при вживанні вони можуть викликати шлунково-кишковий розлад.

Слід пам'ятати, що при визначенні їстівності або отруйності сирого гриба не завжди

можна орієнтуватися на його смак і запах, оскільки найбільш небезпечні, навіть смертельно отруйні гриби, такі як бліда поганка (мухомор зелений), іноцибе Патуйляра, строчок звичайний та багато інших мають приємний смак і запах, і лише деяким отруйним грибам властивий тяжкий запах.

При збиранні грибів не треба нехтувати добрі їстівні гриби, які мають маленькі плодовики. Такі гриби звичайно зростають у великій кількості на порівняно невеликій площі.

Щодо **способу збирання** грибів, то різні автори вирішують це питання по-різному, деякі радять зрізувати гриб ножом, не ушкоджуючи основи ніжки, інші вважають, що гриб краще «викручувати» з ніжною і потім очищати від непридатної для їжі нижньої частини ніжки. Перший спосіб більш обґрунтований, оскільки саме в нижній частині міститься грибниця, здатна розвивати нові плодові тіла. Проте треба зазначити, що при виявленні грибів з кільцем на ніжці, треба уважно оглянути низ ніжки, біля основи якої в деяких дуже отруйних і смертельно отруйних грибів є піхва (вільний або прирослий до ніжки мішковидний утвір), яка є залишком загального покривала.

Плодовик **гриба барана** або **спарасиса кучерявого** доцільно зрізувати, залишаючи незайману нижню, дуже щільну його частину.

Джерело матеріалу:

*М.Я. Зерова, С.П. Вассер. Їстівні та отруйні гриби Карпатських лісів. Ужгород, 1972,
<https://skole.com.ua>*