

Как избежать отравления грибами: правила сбора и покупки

Грибы – особый дар природы. Они вкусны и используются кулинарами в самых разнообразных блюдах. А какое удовольствие доставляет сбор грибов: побродить по лесу, подышать свежим лесным воздухом, наглядеться на красоту растений, да ещё принести домой корзинку крепких, разноцветных, вкусных грибов.

Однако стоит помнить, что в грибной сезон учащается количество случаев отравлений, вызванных употреблением грибов, так как не все люди знают и соблюдают правила их сбора и заготовки. Необходимо помнить, что грибы не рекомендуется употреблять:

- детям до 14 лет, так как у них нет достаточного количества ферментов для переваривания грибов;

- пожилым людям;

- беременным и кормящим;

- людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Для того чтобы собранные грибы принесли максимум пользы, рекомендуем:

- собирать грибы вдали от дорог, магистралей, за пределами населенных мест;

- собирать только знакомые виды грибов;

- собирать грибы в плетеные корзины – так они дольше будут свежими;

- срезать гриб с целой ножкой;

- перебрать, отсортировать по видам и еще раз пересмотреть грибы в день сбора. Сразу избавляться от червивых, перезревших, дряблых грибов.

Советы покупателям

Помните! Нельзя покупать сушёные, солёные, маринованные и консервированные грибы у случайных лиц и в местах несанкционированной торговли.

Если вы покупаете грибы в торговой сети, внимательно рассматривайте упаковку с грибами. Не покупайте грибы, если нарушена целостность упаковки или упаковка грязная. Грибы в упаковке не должны быть загнившими или испорченными.

Заготовка грибов

Занимаясь заготовками грибов, необходимо помнить, что из большой группы съедобных грибов только белый гриб, груздь настоящий, рыжик обыкновенный являются безусловно съедобными грибами. Только эти грибы

можно использовать для приготовления грибных блюд без предварительного отваривания.

Одной из главных причин возникновения пищевого отравления является неправильная технология приготовления грибов. Чтобы обезвредить условно съедобные грибы, нужно их специальным образом обработать: очистить от земли, хорошо промыть в воде, а затем отмочить или отварить. Только после этого грибы можно использовать для приготовления грибных блюд.

Чтобы избежать отравления грибами, нельзя:

- 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, так как это скоропортящийся продукт.