**ГРИБНИКАМ НА ЗАМЕТКУ**

Собираясь в лес за грибами не забывайте о соответствующей одежде и обуви. Вредные насекомые и случайно выползшие на прогулку змеи могут стать настоящей проблемой, так что следует подготовиться заранее, надев резиновые сапоги и головной убор.

Несмотря на массу преимуществ, грибы могут нанести огромный вред организму. Это касается людей с болезнями кишечника, почек и печени. Грибы очень вредны для тех, кто страдает сахарным диабетом и ожирением.

Но и для здорового организма грибы могут стать угрозой, поэтому обязательно соблюдайте меры предосторожности. Ежегодно в России регистрируется около тысячи отравлений грибами.

Грибы следует собирать в экологически чистых районах, вдали от дорог и магистралей, поскольку они впитывают в себя все, как губка. Грибы способны поглощать ядовитые вещества с территории площадью свыше одного квадратного метра и содержать в двадцать раз больше опасных микроэлементов, чем в окружающей почве. Превышения их количества может вызывать серьезные пищевые интоксикации и аллергические реакции в организме человека. Вы легко распознаете отравление, оно проявляется в течение пару часов после употребления грибов. Его симптомы стандартные: рвота, понос, повышение температуры и жажда. Срочно обращайтесь к врачу. Если вовремя не оказать помощь, дело может закончиться летальным исходом.

Собираясь за грибами, возьмите с собой лукошко или плетеную корзинку, но ни в коем случае не ведро или пакет — в них грибы «задохнутся» и помнутся.

Собирайте только те грибы, в съедобности которых вы абсолютно уверены. Брать с собой лучше молодые грибы, поскольку в перезревших могут накапливаться токсические вещества. Неопытным грибникам лучше сосредоточиться на сборе известных грибов — белых, маслят, подберезовиков, подосиновиков. С пластинчатыми видами сложнее — у многих из них имеются двойники. Так, кроме опят, существуют ложные опята, а некоторые поганки очень напоминают шампиньоны или сыроежки. Поэтому все незнакомые экземпляры обходите стороной и не пытайтесь попробовать их на вкус.

Собирать грибы в лесу не просто, следует соблюдать несколько основных правил:

- запрещено срывать неизвестные грибы;

- нельзя собирать испорченные или перезревшие грибы;

- не собирайте «грибов-младенцев»;

- перед походом в лес, стоит изучить съедобные виды (для этих целей можно как посетить специальные Интернет-ресурсы, так и атласы и справочники с фото);

- отправляться в поход желательно рано утром, когда на траве лежит роса;

- собранные грибы желательно класть в специальную корзинку из лозы;

- нельзя уходить далеко в лес и оставлять детей без присмотра; оденьте их в яркую одежду, чтобы видеть на фоне зелени;

- в поход ходят группами и обязательно имеют с собой средства связи; с наступлением вечернего времени возвращаются домой;

- с собой берут аптечку;

- при поиске грибов листья на земле поднимают палкой, а не руками: в листве часто оказывается мертвое животное или ядовитое растение, или ядовитое животное.

- не топчите бледную поганку, если нашли ее – просто пройдите мимо. И не трогайте ничего рядом с ней – цветы, ягоды или грибы. Рядом – это примерно 1,5-2 м от места произрастания гриба. Почему? Скорее всего все эти красоты и вкусняшки уже покрыты микроскопическими спорами и стали опасными для жизни и здоровья. Если будете ее топтать, то скорее всего (100%) вы принесете из леса ядовитый «подарочек» в виде спор домой.

Основные правила при сборе грибов предполагают знание метода срезания.

1. Согласно правилам сбора, срезают только пластинчатые грибы: грузди, рыжики, волнушки. Выкрутить их будет тяжело, т.к. у этих видов ножки и шляпки хрупкие.
2. Срезают грибы, которые имеют небольшие признаки червивости, после чего их внимательно осматривают с помощью ножа. Если опасения подтвердились, плодовое тело кладут (или накалывают) на ветки сохнуть. Споры успеют дозреть и разлететься на ближайшие территории. С этой же целью его можно наколоть на ветку шляпкой вниз. Так грибник не только увеличит урожайность в лесу, но и обеспечит животных пищей.
3. Виды, которые растут группами, обязательно срезаются ножом, т. к. выкручивать каждый гриб будет сложно и это может повредить грибницу.
4. Если гриб растет во мху, применяют нож и срезают его. Спустя время оставшаяся ножка сгниет.
5. Плодовые тела грибов, растущих на деревьях, желательно срезать ножом, т.к. у них жесткие ножки. Спустя короткое время на том же месте появится новый урожай.

Собранные грибы следует отсортировать по видам и переработать в тот же день, так как они быстро портятся. В первую очередь их нужно очистить от песка и земли, затем промыть в большом количестве проточной воды или замочить в подсоленном растворе. Затем их нужно отварить в течение 30-60 минут, периодически сливая отвар (не менее двух раз), ВНИМАНИЕ! Никогда не солите и не маринуйте грибы в оцинкованной и алюминиевой посуде.

