

# КАРМАННЫЙ СПРАВОЧНИК ГРИБНИКА



Йошкар-Ола  
Марийский полиграфическо-  
издательский комбинат

2000



Много в нашей стране любителей-грибников. Но собирают грибы они по-разному. В центральных областях России почти все съедобные грибы пользуются вниманием сборщиков, а северяне с необоснованным равнодушием проходят мимо подосиновиков, подберезовиков, маслят, собирая только те грибы, которые пригодны для засола: грузди, рыжики, волнушки.

Не все сборщики соблюдают правила сбора грибов, и часто вместо того, чтобы срезать грибы ножом, просто выдергивают их. Тонкие нити грибницы рвутся, грибница обнажается и засыхает.

Чтобы собирать только пригодные в пищу грибы, надо знать их отличительные признаки, обычные места и сроки произрастания.

## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ГРИБОВ

Съедобные грибы превосходят многие пищевые продукты по содержанию белков, углеводов, жиров. Наиболее питательны шляпки грибов.

Пищевая ценность грибов зависит от их возраста. Старые переросшие грибы менее

## СЪЕДОБНЫЕ ГРИБЫ



**Белый гриб.** Грибы эти всем известны, встречаются они по всей территории страны и недаром имеют так много синонимов: боровик, беловик, жатник, глухарь, коровяк, печура, медвежатник, струень, толкач.

Растет белый гриб в сухих негустых бересковых рощах и в сосновых борах, в дубовых и еловых лесах со второй половины июня до октября. Однако в благоприятные годы боровики можно собирать с мая до первого снега. Больше всего бывает белых в середине июля и со второй половины августа до середины сентября. В одиночку боровики растут редко, чаще группами. Найдя белый гриб, не спеши уходить, осмотрись внимательно, не поленись обойти вокруг березки, заглянуть под еловый лапник, тогда лукошко наполнится быстрее. Это красивые и крупные грибы.

Обычно шляпка белого гриба достигает 20—25 см. Окраска ее может быть самой различной в зависимости от того, в каком лесу растет гриб. У белых грибов в сосновых лесах шляпка темно-коричневая, в еловых — темная, с зеленоватым оттенком, а в

декады октября. Растет серушка в одиночку и колониями, по урожайности уступает только сыроежкам, лисичкам и валуям.

Шляпка у этого гриба диаметром до 10 см, чаще изогнутая с неровным волнистым краем, сухая даже в сырую погоду, лилово-серая, нередко со свинцовым оттенком, с более или менее выраженными зонами. Пластинки редкие, нисходящие, толстоватые, местами иногда гофрированно-извилистые, бледно-желтоватые. Ножка длиной до 8 см и толщиной до 2 см, несколько вздутая, одноцветная со шляпкой или несколько светлее, сначала сплошная, потом полая, за что и прозвали серушку дуплянкой. Мякоть крепкая, с белым или водянисто-белым, очень едким млечным соком, отсюда этот гриб называют и серой горькухой. Споры почти шаровидные, светлоохренные, бородавчатые. Серушку засаливают, иногда жарят. По вкусовым качествам многие ценят ее выше волнушки. Грибы собирают не переросшие, крепкие, ножки отрезают у основания шляпки. Перед засолом серушку отмачивают или отваривают, отвар сливают, а грибы вновь



Белый гриб



Рыжик



Груздь

## НЕСЪЕДОБНЫЕ и ЯДОВИТЫЕ ГРИБЫ



Бледная поганка — самый опасный ядовитый гриб. В средней полосе встречается редко, а в южной половине лесной зоны, в частности в Украине, чаще и обильно. Растет она в смешанных или березовых, чаще в дубовых лесах.

Шляпка гриба диаметром до 10 см округло-колокольчатая, позднее плоско-выпуклая, расплюстертая, белая, светло-зеленая или желтовато-бура-оливковая, в середине обычно темнее, с быстро исчезающими хлопьями на поверхности, по краю иногда слабо рубчатая. Пластинки белые, не изменяющие своей окраски, свободные, широкие. Споры эллипсоидальные, почти округлые, бесцветные. Ножка вверху ровная, в основании утолщенная, белая, реже с оливковым или зеленоватым оттенком, с муаровым рисунком, гладкая или мелкочешуйчатая, с неопадающим белым и широким кольцом вверху и мешковидным влагалищем у основания. Мякоть поганки белая, под кожицей шляпки иногда зеленовато-желтая, слегка сладковатая на вкус.

Бледная поганка содержит ядовитые вещества, опасные для жизни человека. По

Показатели химического состава грибов

Наименование грибов	Вода, %	Сухое вещество, %	В том числе, %					экстр. в-ва
			белки	жир	сахар	клетчатка		
Подберезовик:								
ножка .....	88.69	11.31	29.87	3.51	12.31	42.35	4.76	
шляпка .....	84.03	15.97	44.99	5.90	16.03	20.56	3.38	
Белый гриб:								
ножка .....	87.02	12.98	30.73	4.41	13.69	40.41	4.09	
шляпка .....	86.17	13.83	43.90	6.20	16.01	22.54	3.25	
Груздь:								
ножка .....	91.18	8.82	26.37	4.01	20.02	38.86	5.47	
шляпка .....	90.17	9.83	32.21	6.91	17.64	30.30	5.81	
Лисичка:								
ножка .....	88.23	11.77	28.35	4.72	16.30	38.04	4.16	
шляпка .....	88.95	11.05	27.77	7.13	17.11	35.93	2.13	
Рыжик:								
ножка .....	90.17	9.83	34.28	5.74	14.62	31.43	6.81	
шляпка .....	89.99	10.01	38.12	7.37	14.40	27.42	4.55	
Масленок:								
ножка .....	91.07	8.93	32.57	3.80	15.75	35.99	4.43	
шляпка .....	91.59	8.41	40.47	6.42	17.82	21.05	3.50	