

О мерах профилактики отравлений грибами

Осенью на большей территории нашей страны наступает традиционное время для заготовки грибов – «тихой охоты».

Грибной сезон на Кольском полуострове традиционно продолжается с середины июля до середины сентября, в зависимости от погодных условий в каждом конкретном районе региона. Теплая летняя погода с умеренным количеством дождей способствует хорошему качеству грибов.

Чаще всего в Кольском Заполярье встречаются белые, моховики, подосиновики, подберезовики, лисички и маслята, прекрасно подходящие для жарки.

Лесные грибы - универсальный продукт, содержащий много витаминов и минеральных веществ. По количеству белка превосходит мясо, по составу минералов сходен с фруктами, по количеству углеводов - с овощами.

Их можно использовать в приготовлении супа, в качестве второго блюда, в виде начинок для пирогов, соусов; можно солить и мариновать.

При сборе грибов важно помнить, что помимо пользы и удовольствия от их приема в пищу, они могут нанести вред и привести к отравлению:

- 1) в случае случайного сбора ядовитых грибов;
- 2) в случае нарушения технологии приготовления;
- 3) в случае употребления их в пищу детьми т.к. у детей нет достаточного количества ферментов для переваривания грибов.

Там, где произрастают съедобные грибы, всегда существуют их ядовитые «двойники», представляющие смертельную опасность для человека. Несмотря на хорошо известные внешние признаки ядовитых грибов ежегодно происходят тяжелые отравления, заканчивающиеся в отдельных случаях смертельным исходом.

Кроме того, токсичным может быть и съедобный гриб в засушливый период года; после того, как место сбора грибов было обработано пестицидами или ядохимикатами для борьбы с насекомыми и вредителями; растущие у дорог и накопившие соли тяжелых металлов.

Немаловажный факт - грибы являются трудноперевариваемым продуктом, в них много грибной клетчатки — хитина, который не только не переваривается, но и затрудняет доступ к перевариваемым веществам пищеварительным сокам. Поэтому блюда из грибов рекомендуются абсолютно здоровым людям, не страдающим заболеваниями пищеварительного тракта.

Кроме этого, необходимо внимательно следить за детьми во время прогулки, особенно в парках, скверах, на детских площадках и в лесу - важно предупредить ситуации, когда ребёнок может съесть сырой гриб. Также нужно осматривать территорию детских яслей и садов, школ и других учреждений.

Тяжелее всего отравление грибами переносят люди с ослабленным здоровьем и дети.



Основные признаки острого отравления грибами (головные боли, тошнота, рвота, сильные боли в животе с диареей до 10-15 раз в сутки) могут появиться уже через 1,5-2 часа после употребления их в пищу.

Для того, чтобы избежать неприятностей для здоровья, при сборе, покупке, приготовлении грибов следуйте следующим правилам:

Правила сбора грибов:

- собирайте только те грибы, о которых Вы точно знаете, что они съедобны;
- не собирайте грибы в черте населенных пунктов, вдоль автомобильных и железных дорог;
- не покупайте грибы, реализуемые в несанкционированных местах торговли, с рук, у случайных прохожих;
- не собирайте перезрелые, ослизлые, червивые, старые, переросшие и неизвестные грибы;
- не пробуйте грибы во время сбора, употреблять в пищу можно только после достаточной термической обработки;
- нельзя брать грибы, имеющие утолщения у основания ножки. Чтобы не ошибиться в выборе грибов, необходимо их срезать с целой ножкой, чтобы дома еще раз проверить (особенно сыроежки);
- принесённые домой грибы должны быть в тот же день разобраны по отдельным видам и вновь тщательно просмотрены. Все сомнительные грибы нужно выбросить.

Правила обработки грибов:

- собранные грибы следует вымыть и почистить в тот же день: нижнюю часть ножки срезать, у маслят со шляпки снять пленку. Кулинарную обработку рекомендуется провести в день сбора грибов. Для посола и маринования грибов не следует использовать оцинкованную или глиняную глазурованную посуду;
- очищенные от остатков земли, хорошо промытые грибы отмачиваются или отвариваются. Отвар сливается после каждой варки грибов. Только после этого грибы можно использовать для приготовления грибных блюд. Время отваривания - 5-15 минут;
- при вымачивании грибы заливают холодной водой, температура не выше +20°C в соотношении 1:3. Емкость для вымачивания необходимо поместить в затемненное место, прикрыть чистым полотенцем и деревянным кругом, свободно входящим в емкость. На круг кладут гнет, чтобы грибы не всплыли. Срок вымачивания: 2-3 суток, смена воды – 2-3 раза в сутки;
- консервировать лучше каждый вид грибов отдельно, так как разные виды грибов переносят по-разному кипячение и имеют разные сроки созревания. Для укупорки банок использовать пластмассовые крышки. Хранить консервы необходимо в условиях холода;
- перед сушкой мыть грибы не рекомендуется, так как они быстро впитывают влагу и больше подвержены порче;

Строго соблюдайте технологию изготовления грибных консервов, в т.ч. их стерилизацию. Храните грибные консервы в условиях холодильника.

С плохо промытыми грибами в консервы могут попасть споры ботулизма, которые находятся в земле. При отсутствии кислорода они начинают размножаться с выделением смертельно-опасного токсина, при этом внешний вид, вкус и запах продуктов не изменяется. Отравление токсинами бактерий ботулизма, которое протекает с симптомами тяжелого поражения нервной системы.

Профилактике ботулизма посвящена большая статья на нашем сайте от 09.07.2021