

# Съедобные грибы

The background is a vibrant autumn-themed composition. It features a warm color palette of oranges, yellows, and reds. The scene is filled with stylized, overlapping leaves in various shades of autumnal colors. Several bright, glowing light effects, including circular halos and lens flares, are scattered across the image, creating a soft and inviting atmosphere. The overall style is clean and modern, typical of a digital illustration for a presentation or educational material.

Коренастый, в шляпе новой  
Гриб в бору растёт  
сосновом.

Рады бабушка и дед:

– Будет праздничный обед!

Ой, схватили белки вмиг

Этот белый...

**Груздь настоящий — съедобный  
гриб** рода Млечник семейства Сыроежковые

- Шляпка 5—20 см, сначала плоско-выпуклая, затем воронковидная с завернутым внутрь опушенным краем, плотная.
- Кожица слизистая, мокрая, молочно-белого или слегка желтоватого цвета с неясными водянистыми концентрическими зонами, часто — с прилипшими частичками почвы и опада.
- Ножка 3—7 см в высоту, 2—5 см, цилиндрическая, гладкая, белого или желтоватого цвета, иногда с жёлтыми пятнами или ямками, полая.
- Мякоть плотная, крепкая, белая, с очень характерным запахом, напоминающим запах фруктов.
- Млечный сок белый, на вкус едкий, на воздухе становится серно-жёлтым.  
Пластинки довольно частые, широкие, слабо нисходящие по ножке, белые с желтоватым оттенком.  
Споровый порошок желтоватого цвета.



- Встречается в лиственных и смешанных лесах (берёзовых, сосново-берёзовых, с липовым подлеском).
- Распространён в северных областях России, в Белоруссии, в Верхнем и Среднем Поволжье, на Урале, в Западной Сибири.
- Встречается нечасто, но обильно, растёт обычно большими группами.
- Оптимальная среднесуточная температура плодоношения 8—10 °С на поверхности почвы.
- **Сезон** июль — сентябрь, в южных частях ареала (Белоруссия, Среднее Поволжье)



- На Западе практически неизвестен или считается несъедобным, в России же традиционно считается лучшим условно-съедобным грибом.
- После удаления горечи идёт на засолку, солёные грибы приобретают голубоватый оттенок, мясисты, сочны, обладают особым ароматом. Считается, что по пищевой ценности грузди превосходят мясо.
- В сухом веществе гриба содержится 32 % белка. По сибирскому способу грузди солят вместе с другими грибами (рыжиками, волнушками).
- Грибы вымачивают одни сутки, периодически меняя воду, затем промывают и заливают водой ещё на день. Засаливают в бочках со специями. Грузди годны к употреблению через 40—50 дней.
- В старину груздь настоящий считался единственным грибом, годным в засол, его называли «царём грибов».
- Только в Каргопольском уезде ежегодно собирали до 150 тысяч пудов рыжиков и груздей и солёными вывозили в Петербург.

## Подоси́новик красны́й

- Шляпка диаметром 4—15 (редко до 30) см, вначале полушаровидная с плотно прижатым к ножке краем, затем подушковидно-выпуклой формы, легко отделяется от ножки. Кожица красная, оранжевая или буровато-красная, гладкая или со слабой бархатистостью, не снимается.
- Мякоть мясистая, плотная, в шляпке упругая, с возрастом становится мягкой, в ножке продольно-волокнистая. Цвет на разрезе белый, в нижней части ножки синеватый, быстро синееет, затем чернеет. Вкус и запах не выражены.
- Трубчатый слой свободный, белый, затем становится буровато-серым, может быть с оливковым или желтоватым оттенком. Трубочки длиной 1 — 3 см с мелкими угловато-округлыми порами, пористая поверхность от прикосновения темнеет.
- Ножка высотой 5—15 см, толщиной 1,5—5 см, сплошная, часто расширяется в нижней части. Поверхность серовато-белая, покрыта продольно-волокнистыми чешуйками, сначала они белые, с возрастом становятся буроватыми.
- Споровый порошок оливково-коричневый, споры (13—17) × (4—5) мкм, гладкие,





- Считается, что наиболее часто этот гриб обитает совместно с [осиной](#) и [тополем](#), реже с [ивой](#), может образовывать микоризу и с [дубом](#), [буком](#), [грабом](#), [берёзой](#).
- Растёт в [лиственных](#) и [смешанных](#) лесах под молодыми деревьями, в лиственном мелколесье, в осиновых порослях бывает обилен. В засушливое лето появляется в сырых высокоствольных осинниках. Чаще всего плодоносит редкими группами или одиночно на полянах и вдоль лесных дорог, в траве.
- Распространён и местами обильно встречается по всей лесной зоне [Евразии](#), встречается в [тундре](#) среди карликовых берёз. В России хорошо известен в [Европейской части](#), на Северо-Западе России, на [Кавказе](#), [Урале](#), в [Западной Сибири](#) и на [Дальнем Востоке](#).



## Подберёзовик обыкновенный

- Шляпка различного окраса — от белого до тёмно-серого и почти чёрного, снизу и сначала (у молодого гриба) белая, у более старого — серовато-буроватая.
- В сырых местах чаще встречаются подберёзовик болотный, с белой или беловатой поверхностью шляпки.
- Ножка снизу слегка утолщённая, белая, с продольными белыми или тёмными чешуйками.
- Мякоть белая, окраска на изломе не меняется. В болотистой местности встречается подберёзовик розовеющий, с розовеющей на изломе мякотью.



# Белый гриб

- В старину «грибами» называли главным образом съедобные грибы, в наибольшей мере это слово относилось к белому грибу как к наиболее ценному.
- Шляпка зрелого гриба диаметром 7—30 см (иногда до 50 см), выпуклая, у старых грибов плоско-выпуклая, редко распростёртая.
- Поверхность гладкая или морщинистая, в сухую погоду может растрескиваться, голая, может быть тонкой чешуйчатой (особенно у края), редко волокнисто-чешуйчатая.
- Во влажную погоду поверхность слегка слизистая, в сухую матовая или блестящая. Цвет кожицы — от красно-коричневого до почти белого, с возрастом темнеет, может также быть лимонно-жёлтых, оранжевых, пурпурных тонов, часто окраска неравномерная, со светлыми краями, иногда с узким чисто-белым или желтоватым ободком. Кожица приросшая, не отделяется от мякоти.
- Мякоть крепкая, сочно-мясистая, у старых экземпляров волокнистая, белая у молодого гриба, желтеет с возрастом, не изменяет цвет после разрезания, под тёмноокрашенной кожицей может быть слой бурого или красно-коричневого оттенка. Вкус мягкий, слабо выражен, запах сырой мякоти слабо различим, сильный приятный грибной запах появляется при варке и особенно при сушке.



- Ножка 8—25 см высотой (обычно до 12) и до 7 см толщиной (редко 10 и больше), массивная, бочковидная или булавовидная, с возрастом вытягивается и может становиться цилиндрической, расширенной или суженной посередине, основание часто остаётся утолщённым.
- Поверхность беловатая, коричневатая, иногда красноватая, может иметь тот же оттенок, что и шляпка, но более светлый. Покрыта сеточкой из белых или более светлых прожилок. Сеточка обычно в верхней части ножки, но может и спускаться до основания, значительно реже она отсутствует или слабо выражена.
- Трубчатый слой с глубокой выемкой возле ножки, легко отделяется от мякоти шляпки, светлый, у молодых грибов белый, позже желтеет, затем приобретает оливково-зелёный цвет, очень редко в молодом возрасте бывает с розовато-красным оттенком. Трубочки длиной 1—4 см, поры мелкие, округлые.



- Замечена также связь между появлением белого и других видов грибов: боровая форма осенью появляется одновременно с [зеленушкой](#), в дубняках — с [сыроежкой зелёной](#), в березняках часто соседствует с [лисичкой](#).
- Предпочитает леса с [моховым](#) и [лишайниковым](#) покровом, с возрастом деревьев более 50 лет, но в сосняках наибольшие урожаи наблюдаются при возрасте леса 20—25 лет.
- Оптимальная температура плодоношения в июле и августе 15—18 °С, в сентябре 8—10 °С. Большие перепады дневной и ночной температуры и большое количество осадков препятствуют развитию плодовых тел. Оптимальными условиями массового появления белого гриба считаются кратковременные [грозы](#) и тёплые ночи с [туманом](#).
- Растёт на хорошо дренированных, но не переувлажнённых [почвах](#) — песчаных, супесчаных и суглинистых. На [торфяниках](#) и [болотных](#) почвах встречается редко.
- Считается светолюбивым видом, но в некоторых лесах встречается в сильно затенённых местах, под густыми кронами. Установлено, что в урожайные годы количество грибов не зависит от освещённости, а при неблагоприятных условиях (переувлажнение грунта, низкая суточная температура) грибы появляются в основном на открытых, хорошо прогреваемых участках.



- Белый гриб — один из видов семейства, наиболее далеко проникающих в [арктическую зону](#), дальше него на север заходят только некоторые [подберёзовики](#).
- В [России](#) встречается от [Кольского полуострова](#) до [Кавказа](#) и от западных границ до [Чукотки](#), но распространён неравномерно. В [тундре](#) встречается очень редко, известен только в горных тундрах [Хибин](#), [Камчатки](#) и Чукотки, в [лесотундре](#) также редок, но в северной [тайге](#), непосредственно примыкающей к лесотундре может встречаться уже очень обильно.
- Обильность белого гриба уменьшается в направлении с запада на восток от европейской части России до [Восточной Сибири](#), на Дальнем Востоке же может встречаться обильно.
- В [лесостепи](#) обилие его резко снижается, но полностью исчезает гриб только при переходе в [степную зону](#). В горных лесах встречается реже и обычно менее обильно, чем в равнинных.
- Плодоносит поодиночке или группами (иногда — кольцами).

- В странах Восточной Европы считается одним из лучших грибов по вкусовым качествам, в народе его часто причисляют к так называемым «благородным грибам» и именуют «царём грибов». В Англии, Америке и в некоторых странах Западной Европы (Швейцария, скандинавские страны) вплоть до середины XX века сбор дикорастущих грибов был непопулярен и белый гриб практически не был известен. После Второй мировой войны традиции грибной охоты и популярность белого гриба распространились и на эти регионы.
- Используется в свежем (варёном и жареном), сушёном и маринованном видах.
- При сушке грибы не темнеют и приобретают особый запах. В виде грибного порошка (сушёный и молотый) используется для заправки разных блюд.
- В Италии употребляется в сыром виде в салатах, заправленных маслом, специями, [лимонным](#) соком с добавлением сыра [пармезан](#). Соусы из белого гриба хорошо подходят к рисовым и мясным блюдам.



## Лисичка обыкновенная, или Лисичка настоящая, или Петушок

- Плодовые тела по форме сходны со шляпконожечными, но шляпка и ножка представляют собой единое целое, без выраженной границы; цвет — от светло-жёлтого до оранжево-жёлтого.
- Шляпка диаметром 2—12 см, часто с волнистым краем или неправильной формы, вогнуто-распростёртая, выпуклая потом вдавленная, плоская, с завернутыми краями и вдавленная в центре, у зрелых грибов до воронковидной. Поверхность шляпки гладкая, матовая. Кожица трудно отделяется от мякоти шляпки.
- Мякоть плотно-мясистая, в ножке волокнистая, жёлтая по краям и беловатая в середине плодового тела, с кисловатым вкусом и слабым запахом сушёных фруктов или корней. При надавливании слегка краснеет.
- Ножка сросшаяся со шляпкой и одного с ней цвета или более светлая, сплошная, плотная, гладкая, книзу сужается, толщиной от 1 до 3 см и длиной от 4 до 7 см.



- Гименофор складчатый, состоит из волнистых, часто сильно разветвлённых складок, сильно нисходящих по ножке. Гименофор может быть также жилковатым, грубоячеистым; жилки толстые, редкие (менее 10 шт./см), невысокие, походят на складки, вильчатые или нет, вильчато-разветвленные, далеко нисбегающие на ножку (относится к афилофоральным грибам).
- Споровый порошок светло-жёлтого цвета, споры эллипсоидальные,  $8,5 \times 5$  мкм.
- Отличительной особенностью лисички обыкновенной является практически полное отсутствие в мякоти червоточин и личинок насекомых. В спорах и мякоти лисички обыкновенной имеется хиноманноза, губительно действующая на членистоногих и гельминтов всех видов. Хиноманноза обволакивает капсулы яиц паразитов, растворяет их и уничтожает содержимое.



- Растёт под различными деревьями, наиболее часто под [елью](#), [сосной](#), [дубом](#), [буком](#).
- Встречается повсеместно в лесах умеренного климата, чаще в [хвойных](#) и [смешанных](#) лесах, во влажном мху, среди травы.
- Образует плодовые тела, расположенные группами, часто очень многочисленными, часто появляется летом после грозовых дождей.
- Высоко ценится, годится для употребления в любом виде.
- Лисички хорошо хранятся и транспортируются. Благодаря почти полному отсутствию «червей» лисички считаются [кошерными](#). Кисловатый вкус сырой мякоти исчезает при отваривании.



- Является естественным антигельминтиком, поэтому лисички помогают избавиться от глистов.
- Эргостерол воздействует на ферменты печени, поэтому лисички полезны при таких заболеваниях, как гепатиты, жировое перерождение печени, гемангиомы.
- Лисички (выросшие в лесу, но не выращенные при искусственном освещении) — один из лучших растительных источников витамина D.
- Лисички содержат также восемь незаменимых аминокислот, витамины A, B<sub>1</sub>, PP, микроэлементы (медь, цинк).
- Считается, что употребление этого гриба способствует улучшению зрения, предотвращает воспаления глаз, уменьшает сухость слизистых оболочек и кожи, повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям



## Опёнок лётный

- Шляпка диаметром 3—6 см, сначала выпуклая, по мере старения гриба становится плоской, с хорошо выраженным широким бугорком. В дождливую погоду просвечивающая, коричневатая, в сухую — матовая, медово-жёлтая; часто более светлая посередине и более тёмная по краям. Края шляпки с заметными бороздками, в сырую погоду вокруг бугорка имеются концентрические зоны и более тёмные поля. Кожица гладкая, слизистая.
- Мякоть тонкая, водянистая, бледного жёлто-коричневого цвета, в ножке более тёмная, с мягким вкусом и приятным запахом свежей древесины.
- Пластинки шириной 0,4—0,6 см, приросшие или слабо нисходящие, относительно частые, сначала светло-коричневые, потом буро-коричневые.
- Ножка высотой до 7 см, диаметром 0,4—1 см, плотная; в верхней части более светлая, чем шляпка, гладкая, ниже кольца появляются маленькие тёмные чешуйки.
- Остатки покрывал: кольцо плёнчатое, узкое, в начале хорошо заметно, с возрастом может исчезать, часто окрашивается выпавшими спорами в охристо-коричневый цвет; вольва и остатки покрывала на шляпке отсутствуют.
- Споровый порошок охряно-коричневый, споры 7,5×5 мкм, эллипсоидальные, с порой.



- Опёнок летний растёт густыми колониями на гнилой древесине или на повреждённых живых деревьях.
- Предпочитает лиственные породы, в горах встречается на елях. Широко распространён в лиственных и смешанных лесах северного умеренного климата, в засушливых районах встречается реже.
- **Сезон** с апреля по ноябрь, в мягком климате может встречаться почти круглый год.
- Съедобный гриб, годится для употребления в свежем виде и для маринования.
- Во многих странах выращивается в промышленном масштабе.





## Сыроёжка

- **Шляпка** сначала шаровидная, полушаровидная или колокольчатая, позднее расплостёртая, плоская или воронковидная, реже выпуклая; край завернутый или прямой, часто полосатый или рубчатый. Кожица разнообразной окраски, сухая, реже влажная, блестящая или матовая, иногда растрескивающаяся, легко отделяющаяся от мякоти или приросшая.
- **Пластинки** приросшие, выемчатые, нисходящие или свободные, равной или неравной длины, иногда вильчато разветвлённые, обычно частые, иногда редкие, с тупым или заострённым краем, часто ломкие, белые или желтоватые до охристых.
- **Ножка** цилиндрическая, ровная, реже утолщённая или заострённая у основания, белая или окрашенная, плотная или полая внутри.
- **Мякоть** плотная, хрупкая или губчатая, особенно в ножке, белая, на разрезе и с возрастом не изменяет окраску или буреет, сереет, чернеет, краснеет, с мягким или едким вкусом.
- **Споровый порошок** от белого до тёмно-жёлтого цвета.



## Ры́жик настоя́щий

- Шляпка 4—18 см, сначала выпуклая, затем распрямляющаяся и становящаяся воронкообразной, с завёрнутыми, позднее распрямляющимися краями, иногда с небольшим бугорком в центре, гладкая, блестящая, клейкая в сырую погоду, оранжевого цвета с более тёмными концентрическими кольцами и пятнами.
- Пластинки частые, тонкие, раздвоенные, слабо нисходящие по ножке, оранжево-красные, от надавливания зеленеют.
- Споровый порошок жёлтый.
- Ножка 1,5—2 см, 3—7 см в высоту, одного цвета со шляпкой или светлее, цилиндрическая, ровная, сужающаяся к основанию, полая. Поверхность покрыта небольшими ямками.
- Мякоть плотная, желтовато-оранжевая, на изломе зеленеющая.
- Млечный сок обильный, густой, оранжевого цвета, с фруктовым ароматом, сладковатый, на воздухе зеленеет.
- Из рыжика настоящего и близкого к нему рыжика красного выделен антибиотик лактариовиолин, подавляющий развитие многих бактерий, в том числе возбудителя туберкулеза.

