



# Мир грибов и ягод

# Грибы



Сентябрь принёс нам грибов урожай.  
Соли, маринуй и в сметане их жарь,  
Свари суп грибной, приготовь их с  
картошкой,

И в блюдо мясное добавь их немножко.  
На нитку побольше грибов нанижи,  
Для зимних запасов ты их засуши.  
Богатством своим с тобой делится лес.  
Спасибо за радость осенних чудес!

# Ядовитые грибы

Ядовитые грибы — грибы, употребление которых в пищу может вызвать отравление.

## Меры предосторожности при сборе и использовании грибов

Наиболее часто случаются отравления грибами, которые имеют внешнее сходство со съедобными. Чтобы избежать такой ошибки, необходимо хорошо изучить общие признаки грибов и знать характерные отличия ядовитых видов.

Собирать следует только известные вам виды грибов.

Неизвестные или сомнительные грибы нельзя употреблять в пищу. Следует помнить, что характерные признаки могут отсутствовать у некоторых грибов, например, белые хлопья на шляпке мухоморов могут смыться сильным дождём, шляпка бледной поганки, срезанная у самого верха, не позволяет заметить кольцо.

## Опёнок

Шляпка снизу  
желтовато-белая,  
на ножке кольцо.

**Съедобный.**



Ложный опёнок  
Шляпка снизу  
тёмная, на ножке  
нет кольца.

**Ядовитый!**





## Белый гриб

Шляпка снизу белая,  
на ножке рисунок в виде  
белой сеточки.

**Съедобный.**



## Желчный гриб

Шляпка снизу розовая,  
на ножке рисунок в  
виде черной сеточки.

**Опасный!**





## Шампиньон

Шляпка снизу розовая или фиолетовая, внизу на ножке нет мешочка.

Съедобный.



## Бледная поганка

шляпка снизу белая, на ножке внизу разорванный мешочек.

**Очень ядовитый!**





## Лисичка

Шляпка желтая с завернутыми краями на конце, ножка толщиной 1,5 -2 см., мякоть белая, запах сильный, приятный. Съедобный.



## Ложная лисичка

шляпка темно-оранжевого или буроранжевого цвета. Имеет более тонкую ножку, не имеет практически никакого вкуса и аромата. Мякоть ложной лисички белая, мягкая, вязкая.

**Можно отравиться!**





# Мухомор

Красная шляпка, на шляпке горошки,  
Короткая юбка на беленькой ножке.  
Красивый грибок, но тебя он обманет,  
Кто знает о нём – его трогать не  
станет.

Всем людям известно уже с давних  
пор,  
Что ядом наполнен гриб... (*Мухомор*)





# Первые меры помощи

1) При тяжёлом отравлении грибами необходимо вызвать врача.

2) До прихода врача больного укладывают в постель, проводят промывание желудка: дают обильное питьё (4-5 стаканов кипяченой воды комнатной температуры, выпить мелкими глотками) или светло-розового раствора перманганата калия и вызывают рвоту, надавливая пальцем или гладким предметом на корень языка.

3) Для удаления яда из кишечника сразу после промывания желудка дают слабительное и делают клизму.

4) Для уточнения диагноза сохраняют все несъеденные грибы.

# Смертельно ядовитые грибы

- 1) Мухомор пантерный
- 2) Бледная поганка
- 3) Весенняя поганка
- 4) Мухомор вонючий
- 5) Галерина окаймленная
- 6) Говорушка белая



пластинки свободные, белые

шляпка бело-розового цвета; на разрывах  
красная, сочная, мякоть белая, с приятным  
ароматом

у молодых  
грибов  
порой  
сильно  
пахнет

кольцо сплывающее, по форме  
напоминает браслет



# СЪЕДОБНЫЕ ГРИБЫ



белый гриб (еловый)



белый гриб (дубовый)



белый гриб (сосновый)



подберезовики



сыроежка



волнушка



строчок



подосиновики



чернушки



лисички



опята



шампиньоны

**Дождевики** — одни из наиболее вкусных грибов. В Италии считаются лучшими грибами. У нас в стране они малоизвестны. По наличию полезных веществ дождевики превосходят другие грибы, в частности белые — по содержанию белка. Использовать их надо в день сбора. Очень вкусны в жареных блюдах и в супах. Из сушеных грибов варят превосходные ароматные бульоны. У съедобных дождевиков есть несъедобный двойник — ложнодождевик бородавчатый. У него серовато-желтоватая оболочка и плотная внутренняя часть. Гриб имеет сильный запах сырого картофеля.



Белый гриб считается царём грибов благодаря его вкусу и питательности. Другое название белого гриба – боровик. Белый гриб может достигать огромных размеров – шляпки до 50 см в диаметре и ножки до 25 см в высоту. Белые грибы ценят за их вкус и питательные свойства. При правильном приготовлении это настоящий деликатес. Этот гриб относится к грибам первой категории. Это означает, что он лучше других грибов усваивается организмом человека. В белых грибах больше, чем в других, содержится рибофлавина – вещества, отвечающего за здоровье и рост ногтей, волос, кожи и за здоровье организма в целом. В сушёных белых грибах присутствует алкалоид герцедин, используемый при лечении стенокардии. В российских лесах белый гриб встречается часто. Собирают его начинают во второй половине августа и длится это по первую половину сентября. Причина их непопулярности в том, что грибные черви очень любят именно этот гриб, поэтому собранный урожай рекомендуют отмочить в подсоленной воде, чтобы все черви вышли.

Белый гриб активно используют в кулинарии как в свежем (жареные, отварные), так и в сушёном, солёном и маринованном виде. Белый гриб часто используют в супах. Существует множество народных и авторских рецептов блюд из свежих белых грибов. Кроме русской кухни, белые грибы очень популярны во французской и итальянской кухне.



# Меры безопасности

- Не пробуй сырой гриб на вкус и не доверяй запаху – можешь ошибиться.
- Не уверен, что знаешь гриб – выбрось его.
- Не собирай грибы на промышленных пустырях и помойках, а так же вдоль автомагистралей.

# Ягоды



Летом ягоды созрели  
Мы собрать их все  
успели

И крыжёвник, и малину  
Сливу, вишню и калину  
Сладкую клубнику,  
Полезную бруснику,  
А еще и ежевику,  
Голумику, земленику,  
Много ягод ещё есть  
Мне их все не перечесть  
На зиму варенье сварим  
И компоты закатаем!

Собирая ягоды, не спутайте съедобные и полезные с ядовитыми! Ядовитых ягод немного. Их стоит запомнить, чтобы не навредить ни себе, ни товарищам

**Признаки отравления:** судороги, частый пульс, редкое дыхание. Смерть наступает от удушья.

**Первая помощь:** срочно дать внутрь танин, уголь, слабительные и сердечные средства (кофеин), при судорогах — хлорагидрат; больного укутать в теплый спальник и срочно вызвать скорую помощь.



# Ядовитые ягоды

## Волчье лыко

- Невысокий кустарник с ярко-красными ягодами, которые кучками лепятся на коре.
- Употребление в пищу даже 5-6 ягод может оказаться смертельным для человека.



# Ландыш

- Всё растение ландыша ядовито! Особенно Красно-оранжевые горошины ягод ландыша. Поэтому будьте осторожны: не трогайте их!



# Вороний глаз

- Многолетнее травянистое растение с ядовитыми ягодами.



# Белена

Стебель белены толстый, высотой до 150 см. Листья удлинённые, перисто-лопастные. Цветки крупные грязно-жёлтого цвета с фиолетовыми прожилками. Чашечка колокольчатая. Во время цветения от растения идет довольно неприятный запах. Плод представляет собой коробочку, открывающуюся шарообразной крышкой. Семена по внешнему виду напоминают маковые — мелкие, тёмно-коричневого цвета, появляются в конце лета.

.Белена — очень ядовитое растение. Причём ядовиты все части растения. Самое токсичное в растении — это его семена. Цветы становятся токсичными в конце весны.



# Полезные ягоды

Смородина одна из самых вкусных ягод, а так же она очень полезна. Благодаря целебным свойствам, черная смородина часто применяется в народной медицине. Ягоды черной смородины содержат витамины В, Р, провитамин А, сахара, пектиновые вещества, фосфорную кислоту, эфирное масло, дубильные вещества, витамин группы К, каротин, она богата солями калия, содержит соли фосфора и железа. Листья содержат фитонциды, магний, марганец, серу, серебро, медь, свинец, эфирное масло и витамин С. Для обеспечения суточной потребности в аскорбиновой кислоте человеку достаточно съесть 15-20 ягод. Черная смородина имеет свойство предотвращать раковые заболевания и предохранять от болезней сердечно-сосудистой системы. Черная смородина превзошла все ягоды по количеству находящихся в ней витаминов, минералов и других полезных веществ. Полезные свойства черной смородины известны многим: ее листья и ягоды еще используются для лечения почечных камней, болезней печени и дыхательных путей. Употребление ягод смородины чрезвычайно полезно при атеросклерозе. Черная смородина обладает противовоспалительными и дезинфицирующими свойствами, ее сок применяется для лечения ангины. Черная смородина предотвращает развитие большого количества болезней, в том числе рака.



# Клюква

Ягоды клюквы – это очень ценный и полезный пищевой продукт. Это и лекарство, и витаминный комплекс, и незаменимый пищевой продукт. В состав ягод клюквы входят: бор, железо, йод, калий, кальций, магний, марганец, серебро, фосфор и др. минеральные вещества.

Богата клюква и витаминами. В составе клюквы витамины: В1, В2, С, К, РР. Особенно много в ней витамина С.

В состав ягод клюквы входят органические кислоты, : бензойная, лимонная, хинная, яблочная и др. Благодаря большому содержанию бензойной кислоты, клюква, не только долго хранится, но и активно используется в качестве природного консерванта. На Руси клюква издавна считается ягодой молодости.

Клюквенный сок и клюквенный морс препятствуют развитию болезнетворных бактерий и микробов. Раны и ожоги, промытые клюквенным соком, моментально заживают. Клюква богата антиоксидантами, поэтому в старину ее называли "молодильной" ягодой.

В клюкве самое большое содержание фенола, среди всех ягод и фруктов. Из клюквы изготавливают препараты, снижающие негативные последствия повышенных доз радиоактивного облучения.



otvetin.ru



# Земляника лесная

Земляника очень вкусная и полезная ягода. В листьях растения содержатся витамины группы В, аскорбиновая кислота, каротиноиды, органические кислоты (лимонная, хинная, яблочная), сахара, следы эфирных масел, флавоноиды в количестве до 2 % (в основном рутин), дубильные вещества (до 9 %), соли железа, марганца, кобальта. Плоды растения издревле употребляются человеком в пищу. Водный настой листьев земляники лесной применяются в качестве мочегонного средства при мочекаменной и жёлчнокаменной болезнях. Их употребление также назначается при диабете и малокровии.

