

# ГРИБЫ



НАШИ ПРЕДКИ НАЗЫВАЛИ ГРИБЫ "ЛЕСНОЙ ГОВЯДИНКОЙ" — ЗА ТО, ЧТО ТЕ ПОМОГАЛИ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И СИЛЫ НА ПРОТЯЖЕНИЕ МНОГОНЕДЕЛЬНЫХ ПОСТОВ.

## НИ РЫБА, НИ МЯСО...

Эти странные организмы занимают промежуточное положение между растительным и животным царствами. Веками бились ученые над вопросом, что же все-таки представляют собой грибы. Французский ботаник XVII века Вейян полагал даже, что они специально созданы дьяволом, чтобы нарушить гармонию природы и довести до отчаяния исследователей. В конце концов их все же причислили к растениям, узаконив таким образом не только их место в растительном мире, но и наше право лакомиться грибами в постные дни. Однако причисление это достаточно условно и до сих пор вызывает возражения. Судите сами.

Грибы лишены хлорофилла и не способны перерабатывать неорганические вещества в органические, как это делают растения. Подобно животным, они в процессе обмена веществ образуют мочевины, в них есть гликоген — тип крахмала, свойственный лишь животным организмам.

В грибах невероятно много белка (сколько — зависит от вида и способа приготовления). Например, в соленых рыжиках его 22% в пересчете на сухой вес, а грибной порошок из шампиньонов содержит аж 45% белка!

Еще сближает грибы с мясом большое количество экстрактивных

веществ, придающих пище яркий выразительный вкус. Именно по этой причине из них, как из мяса, можно готовить бульоны и подливы. Даже небольшая добавка грибов делает любое блюдо вкуснее.

**БОЛЬШЕ ВСЕГО БЕЛКОВ — В БЕЛЫХ ГРИБАХ, ЖИРА — В ПОДОСИНОВИКАХ, УГЛЕВОДОВ — В ОПЯТАХ, ВИТАМИНОВ А И ГРУППЫ В — В ЛИСИЧКАХ.**

Грибы содержат много минеральных веществ, в том числе калий, фосфор, кальций, железо, цинк, медь, йод... и ряд витаминов. По всем вышеперечисленным причинам они должны составлять неперемную часть рациона вегетарианцев и особенно веганов — тех, кто совсем не ест животных продуктов.

А кроме всего прочего, в грибах много грубой клетчатки, которой так недостает всем нам. Словом, не продукт, а мечта диетолога.

## НАРОДНАЯ ЛЮБОВЬ

Для европейцев грибы — лакомство; они готовят из них изысканные блюда, не особенно вдаваясь в биохимию. В странах тихоокеанского региона грибы — лекарство и биологически активная добавка; там больше интересуются их оздоровительными свойствами. На Американском континенте

само это слово вызывает настороженную реакцию — примерно такую же, как у нас столь же невинное слово "конопля". Ведь из дикорастущих грибов там знают и используют в основном "волшебные" грибы-галлюциногены.

На Украине же к грибам относятся совершенно особенно. Только у нас таинственное словосочетание "грибы пошли" способно вызвать волнение как у сельских жителей, так и у горожан. Лишь у нас попадаются чудачки, которые страстно любят грибы — и при этом вовсе их не едят: просто обожают их искать.

Отсюда и различия в пристрастиях. Шампиньоны, которыми, собственно, и питается весь мир, у нас называли навозниками и никогда не уважали — за отсутствие романтики. Гриб должен прятаться от грибника в лесу и делать это красиво.

Зато у нас знают и умеют готовить огромное количество видов дикорастущих грибов, в том числе горьких, жгучих, условно съедобных, странных с виду. При этом в одной местности некоторые грибы считаются деликатесом, а в другом регионе их относят к несъедобным и совсем не собирают.

## "НАСТОЯЩИХ БУИНЫХ МАЛО..."

Понятно, что при таких традициях отговаривать нашего человека собирать грибы — дело бесполезное. Хотя те, кто всерьез озабочен своим здоровьем, все чаще предпочитают покупать белые и опята в магазине. Для остальных же — несколько заповедей, обязательных к исполнению.

Об опасности отравиться ядовитыми грибами знают все. Самый опасный — бледная поганка: содержащиеся в ней токсины смертельны для человека в очень небольшой дозе.

Но гораздо чаще страдают те, кто собирает вполне съедобные грибы, только в несъедобной фазе: старые, червивые, перезревшие... Грибы к старости портятся, накапливая всякую дрянь. Отсюда правило: собирать лишь молодые и здоровые грибы. Если вы не совсем уверены в своих познаниях и хотите подстраховаться

## НАШЕ ДРАГОЦЕННОЕ

ся, отварите собранные грибы 15–20 минут, слейте воду и еще раз промойте их, прежде чем готовить любые блюда.

Известно и то, что грибы обладают свойством накапливать тяжелые металлы. Это общая закономерность: все виды пищи с богатым минеральным составом (например, печень животных, молоко, морепродукты) аккумулируют как полезные, так и вредные вещества. Ни в коем случае нельзя собирать грибы вблизи больших городов, проезжих дорог и промышленных предприятий.

И еще одно очень важное правило: никогда не "парьте" грибы в полиэтиленовом пакете! Собирать их только в корзины и перерабатывайте как можно скорее: от хранения в тепле в самых лучших грибах могут образоваться токсины.

**БЕЛЫЕ — СУШАТ НА ЗИМУ, ГРУЗДИ И РЫЖИКИ — СОЛЯТ СЫРЫМИ, ЛИСИЧКИ — ТУШАТ В СМЕТАНЕ, ИЗ МАСЛЯТ — ВАРЯТ СУП, СЫРОЕЖКИ — ЖАРЯТ (НЕ ОТВАРИВАЯ), ОПЯТА И МОХОВИКИ, ОТВАРИВ, — МАРИНУЮТ.**

## КАК НЕЛЬЗЯ ОПРЕДЕЛИТЬ ЯДОВИТЫЕ ГРИБЫ

Вопреки утверждениям некоторых "знатоков" простых способов определения ядовитых грибов не существует. Вот самые распространенные заблуждения.

**Опушенная в отвар грибов серебряная ложка чернеет, если среди них есть ядовитые.**

— На самом деле серебро чернеет под воздействием серосодержащих аминокислот, которые есть как в ядовитых, так и в съедобных грибах.

**Головки чеснока или лука буреют при совместной варке с грибами, если среди них есть ядовитые.**

— Побурение чеснока или лука вызвано ферментом тирозиназой, который содержится и в съедобных, и в ядовитых грибах.

**Улитки и черви не едят ядовитые грибы.**

— Неправда: едят. **От ядовитых грибов скисает молоко.**

— Молоко скисает под воздействием ферментов и органических кислот, которые могут содержаться (или не содержаться) и в съедобных, и в несъедобных грибах.

**НАДЕЖНЫЙ СПОСОБ ОПОЗНАТЬ ЯДОВИТЫЙ ГРИБ — ЗНАТЬ ЕГО "В ЛИЦО". А ЕСЛИ ВЫ НЕ УВЕРЕНЫ В СВОИХ ПОЗНАНИЯХ — ПОКУПАЙТЕ ШАМПИНЬОНЫ.**

**Ядовитые грибы пахнут неприятно, а съедобные приятно.**

— Совсем не обязательно. Запах съедобного шампиньона почти не отличается от запаха смертельно ядовитой бледной поганки.

**Все молодые грибы съедобны.**

— Ничего подобного. Молодая бледная поганка так же ядовита, как и старая.

Анна БАРИНОВА

## УЧЕННЫЕ ПОНЯЛИ, КАК СОХРАНИТЬ УСПОКАИВАЮЩИЙ ГРИБНОЙ АРОМАТ

ЧЕМ ПАХНУТ ГРИБЫ И КАК СОХРАНИТЬ ЭТОТ ЗАПАХ ПРИ ГОТОВКЕ ВЫЯСНИЛИ УЧЕННЫЕ ИЗ ИНСТИТУТА БИОХИМИЧЕСКОЙ ФИЗИКИ ИМЕНИ Н.М.ЭМАНУЭЛЯ РАН И РОССИЙСКОЙ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ ИМ. Г.В.ПЛЕХАНОВА.

Разложив на молекулы запах белого гриба и вешенки, специалисты выяснили: за запах царя грибов отвечают около 100 соединений, некоторые из которых присутствуют в грибе просто в микроскопической дозе — не более 100 нанограммов на 100 грамм грибов. Вешенка оказалась более бедной на запахи — в ней пахнут всего 50 летучих соединений. Исследовав свойства соединений ученые пришли к выводу — запах грибов можно сохранить, добавляя к грибам при готовке глюкозу и ограничив доступ воздуха. Напомним, что ранее ученые доказали — грибной запах обладает успокаивающими свойствами и помогает снять стресс.



## НОВЫЕ ДАННЫЕ О ПОЛЬЗЕ ГРИБОВ ПОЛУЧИЛИ УЧЕННЫЕ ИЗ УНИВЕРСИТЕТА ШТАТА ТЕННЕССИ (США).

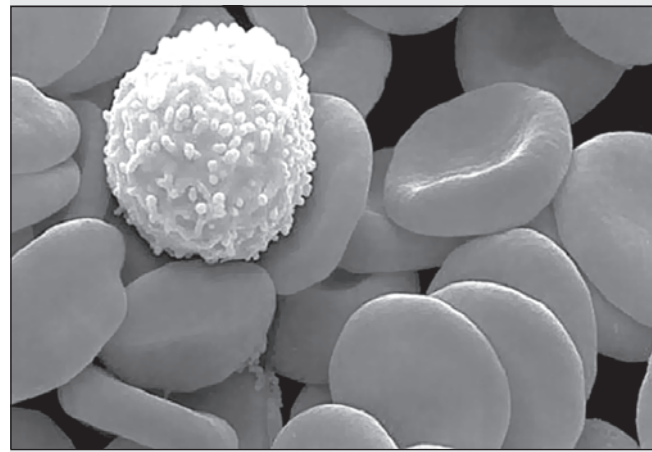
«В грибах мало калорий, практически нет холестерина и натрия, и много полезных для кишечника пищевых волокон», — говорится в заявлении ученых, сделанном на ежегодном собрании Института пищевых технологий, прошедшем в июле в Новом Орлеане. Кроме того в грибах содержится много бета-глютана, который стимулирует клетки иммунной системы, особенно на борьбу с злокачественными новообразованиями. Особенно важно влияние грибов на профилактику рака предстательной и молочной желез, уверены ученые. А содержащийся в грибах антиоксидант эрготионин полезен для глаз, почек, печени и костного мозга. «Кроме прочих достоинств, грибы обладают удивительным запахом и хорошим вкусом», — резюмируют ученые.



## ГРИБКИ ПОМОГУТ ОЧИЩАТЬ КРОВЬ

ОРИГИНАЛЬНУЮ СИСТЕМУ ОЧИСТКИ КРОВИ ОТ БАКТЕРИЙ ПРИ СЕПСИСЕ РАЗРАБОТАЛИ УЧЕННЫЕ ИЗ БОСТОНСКОГО ДЕТСКОГО ГОСПИТАЛЯ (США).

Сепсис (заражение крови) — опаснейшее заболевание, возникающее, когда возбудитель проникает из гнойного очага в кровеносную систему. Исследователи предложили использовать магнитные наночастицы с нанесенными на них антителами к клеткам дрожжей *Candida albicans*. По замыслу ученых, который был подтвержден в эксперименте, магнитные наночастицы с мицелием гриба фиксируют на себе бактерии, токсины и другие чужеродные вещества, после чего оседают в специальной системе. По данным ученых, за один цикл кровь очищается на 80%. «За несколько часов можно практически полностью очистить кровь ребенка, заболевшего заражением крови», — го-



## ПИЦА БЕДНЫХ, ЛАКОМСТВО БОГАТЫХ

Именно так оценивал роль грибов на Руси англичанин Самуэль Коллинз, гостивший при дворе царя Алексея Михайловича. Он также отмечал, что "у русских мало смертоносных грибов, а съедобные разнообразнее и лучше, чем где бы то ни было".

Ответы на кроссворд из №41 ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Мура. 5. Агитпункт. 10. Уран. 15. Пасека. 18. Ампула. 19. Папка. 20. Разум. 21. Сажка. 22. Золовка. 26. Трак. 27. Сверчок. 28. Планшет. 29. Диод. 31. Насморк. 32. Срок. 34. Кусачки. 36. Уравнение. 37. Шаланда. 41. Ишак. 43. Фляга. 44. Рюмка. 45. Ника. 47. Синька. 48. Закром. 51. Маяк. 52. Замок. 53. Нарты. 54. Указ. 56. Полтора. 58. Комендант. 62. Плотина. 66. Рота. 69. Интрига. 71. Корт. 73. Фазенда. 74. Воровка. 75. Мыло. 77. Гардина. 81. Сидр. 82. Забор. 83. Лунка. 84. Марбу. 85. Улыбка. 86. Ложа. 87. Иммигрант. 88. Лавр. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Сафари. 2. Сера. 3. Мальвина. 4. Рапира. 6. Глаз. 7. Трал. 8. Улов. 9. Кора. 11. Романс. 12. Наклейка. 13. Опыт. 14. Пугало. 16. Шпроты. 17. Взгляд. 23. Опара. 24. Обман. 25. Коран. 29. Дерби. 30. Дружка. 32. Седина. 33. Кирка. 35. Челентано. 38. Лекарство. 39. Нагайка. 40. Дрезина. 42. Шляпа. 46. Корка. 49. Склока. 50. Турник. 51. Майор. 55. Закат. 57. Тарантул. 59. Манна. 60. Народ. 61. Аргон. 63. Трубадур. 64. Судьба. 65. Двойня. 67. Обычай. 68. Пейзаж. 70. Собака. 72. Редька. 76. Омар. 77. Грим. 78. Руки. 79. Икар. 80. Ален. 81. Сбыт.