



Как выбирать грибы в лесу и в магазине

"Аргументы и факты"

Сезон охоты на грибы в разгаре! О том, как не ошибиться, выбирая их в лесу, на рынке или в магазине, «АиФ» рассказал Александр Хренов, генеральный директор «Школы грибоводства», грибник со стажем.

Опасная покупка

Ольга Костенко, «АиФ»: Как обезопасить себя при покупке грибов?

Александр Хренов: Это можно делать только в магазинах! Вдоль дорог, на рынках, у бабушек возле метро грибы лучше не брать - неизвестно, где они были собраны! Ведь грибы легко впитывают в себя всё из почвы, на которой росли, из окружающего воздуха. Если они собраны вдоль дорог или неподалёку от городов, то полны тяжёлыми металлами. Культивируемые свежие грибы, продаваемые в магазинах, - самый безопасный вариант. Они выращены в закрытых стерильных условиях. А вот на лисички, продаваемые в магазинах в разгар сезона, не поленитесь потребовать сопроводительные документы, из которых узнаете, откуда товар приехал, и сертификат безопасности.

О.К. «АиФ»: Какие грибы самые вкусные и популярные?

А.Х.: В тройке самых уважаемых у нас в стране - белый гриб, рыжик и груздь. Кстати, в стародавние времена эта популярность шла в обратном порядке. На царский стол непременно подавались рыжики и грузди, а вот «культовые» сейчас белые грибы никак не выделялись. Ещё многие любят лисички за то, что они никогда не бывают червивыми.

О.К. «АиФ»: К грибам масса претензий: тяжелы для желудка, могут быть ядовитыми и даже смертельно опасными. Зачем их вообще едят?

А.Х.: Конечно, диетическим продуктом грибы не назовёшь, но в них есть своя польза. Во-первых, много клетчатки - она абсорбирует находящиеся в организме шлаки, тяжёлые металлы, радионуклиды и выводит их. Кроме того, в грибах много незаменимых аминокислот, что позволяет вегетарианцам обходиться без мяса. Регулярное употребление грибов снижает уровень холестерина в крови и стабилизирует кровяное давление, повышает иммунитет.

Как отличить съедобный гриб от ядовитого двойника. Инфографика

