

Началась пора грибов. Грибы – загадочный и до конца не изученный вид живых организмов. Это одни из самых первых живых организмов на нашей планете. Грибы развились на Земле около миллиарда лет назад. Первые упоминания о грибах можно найти в египетской и греческой мифологиях, где грибы называли «пищей богов», имея в виду галлюциногенные свойства некоторых видов. Со временем многие виды грибов стали употреблять в пищу. Информация передавалась устно, люди научились отличать съедобные грибы от несъедобных, добавлять их в различные кушанья, готовить отдельно или сушить. Грибы маринованные, сушёные и жареные, отварные и солёные, грибы в пирогах и салатах. Одним словом – земля наша богата, надо только научиться это богатство использовать с толком. В первую очередь, грибы делятся на съедобные и несъедобные.

### Первое **правило обращения с грибами: сомневаешься – не бери!**

Любой сомнительный гриб, даже если он Вам нравится по всем признакам, лучше оставить на месте или выбросить без сожаления. В этом деле допускают ошибку даже профессионалы. Но не стоит отчаиваться, ведь есть несколько простых правил, которые можно соблюдать, чтобы избежать неприятностей и насладиться вкусными и безопасными грибами.

1. Не трогать и не срезать неизвестные виды грибов. Ведь если окажется, что они ядовиты, то сок попадет на вашу кожу, и это может вызвать не только отравление, но и аллергическую реакцию. Поэтому лучше не рисковать и не подвергать себя опасности.

2. Не собирать слишком большие и старые грибы. В них часто содержатся ядовитые вещества и опасные споры, которые также могут привести к проблемам со здоровьем. Поэтому лучше оставить такие грибы и выбирать молодые и свежие экземпляры.

3. Тщательно очищать собранные шляпки и ножки грибов от песка и листвы. Это важно делать, потому что в этих местах могут находиться микробы и другие вредоносные вещества, которые могут вызвать проблемы с пищеварением. Поэтому лучше быть предельно аккуратными и бережными при приготовлении грибов.

4. Обязательно подвергать грибы термической обработке и доводить их до полной готовности. Если грибы не готовы полностью, то есть вероятность несварения, что тоже может негативно отразиться на вашем организме. Поэтому лучше перестраховаться и убедиться, что грибы готовы к употреблению.

5. Не смешивать грибы разных видов. Это важно, чтобы избежать возможной реакции на смешанные компоненты грибов. Каждый вид грибов имеет собственную специфику и уникальные свойства, поэтому лучше не рисковать и выбирать один вид грибов. Наконец, важно собирать грибы в максимально экологически чистых местах. Грибы, как губка, впитывают вредные вещества из окружающей среды. Поэтому выбирая место для сбора грибов, стоит обращать внимание на экологическую чистоту местности.

Соблюдение данных правил очень важно для здоровья. Качество и безопасность грибов напрямую влияют на наше благополучие. Поэтому, помня эти рекомендации, каждый может наслаждаться грибным сезоном, избегая неприятностей и проблем со здоровьем.

Будьте внимательны, будьте здоровы!