



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



НЕБЕЗПЕЧНІ ГРИБИ

ЩО ВАРТО ЗНАТИ



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

Автор фото на обкладинці: Василь Гелюта

**Науковий консультант — Василь Гелюта, доктор
біологічних наук, професор**

**© Державна установа «Центр громадського здоров'я
Міністерства охорони здоров'я України»,
упорядкування, дизайн, 2020**

ЗМІСТ

ОТРУЄННЯ ГРИБАМИ	4
• Чому відбувається отруєння грибами?	4
• Ознаки отруєння	5
• Перша допомога у разі отруєння грибами	6
ОТРУЙНІ ГРИБИ	7
• Смертельно отруйні гриби	7
— Гриби, вживання яких часто призводить до смерті	8
— Гриби, вживання яких інколи призводить до смерті	33
• Гриби, що призводять до не смертельних отруєнь	40
— Гриби, що уражують центральну нервову систему	40
— Гриби, що уражують органи травлення	45
— Гриби, які не можна вживати з алкоголем	52
УМОВНО ЇСТІВНІ ГРИБИ	56
ОТРУЄННЯ ДОБРИМИ ЇСТІВНИМИ ГРИБАМИ	60

ОТРУЄННЯ ГРИБАМИ

Дощове та тепле літо – чудова нагода прогулятися на природі та зібрати врожай цих дивовижних створінь, які радують нас не тільки своєю привабливою зовнішністю, але й витонченим смаком та апетитним ароматом. Але....

Кожен рік в Україні через отруєння грибами гинуть або потрапляють до лікарні сотні людей. Щорічно

найбільше смертельних випадків отруєння грибами відбувається через вживання в їжу блідої поганки. Але є й інші гриби, що можуть призвести до важкого отруєння та летальних результатів.

Тому під час грибного сезону важливо навчитися відрізняти, які гриби є отруйними та навіть смертельно небезпечними.

ЧОМУ ВІДБУВАЄТЬСЯ ОТРУЄННЯ ГРИБАМИ?

Зрозуміло, що грибники не мають на меті завдати шкоди собі або близьким. Найчастіше отруєння трапляються з причини зовнішньої схожості їстівних та отруйних грибів, що випадково потрапляють у кошик.

Щоб уникнути такої помилки, яка може стати фатальною, необхідно навчитися відрізняти небезпечні гриби від добрих їстівних грибів та запам'ятати важливі правила.

- Слід збирати лише добре відомі вам гриби, в яких ви впевнені на сто відсотків. Пам'ятайте, що характерні ознаки можуть бути відсутніми у деяких екземплярів. Наприклад, білі лущинки на шапинці мухоморів можуть змитися сильним дощем; на плодовому тілі блідої поганки, що зрізана біля шапинки, може бути відсутнє кільце тощо.
- Вдома перед приготуванням грибів ще раз уважно їх передивіться та перевірте, чи не потрапив до кошика підозрілий гриб.
- Не купляйте дикорослі гриби на стихійних ринках.
- Відмовтеся від грибів, що ростуть біля дороги, промислових об'єктів, у забруднених місцях. Пам'ятайте, що гриби мають властивість накопичувати шкідливі речовини, і навіть відомий вам їстівний гриб може стати небезпечним для здоров'я.
- Готуйте страви зі свіжих грибів із дотриманням відповідної технології. Гриби слід готувати протягом доби з моменту збору.
- Обмежте споживання грибів дітьми, вагітними, літніми особами, ослабленими людьми та тими, в кого є проблеми з травною системою. Нагадаємо, що гриби містять хітин та азотисті речовини, які не перетравлюються, тому гриби вважають відносно «важкою» їжею.

ОЗНАКИ ОТРУЄННЯ

Найрозповсюдженішим наслідком отруєння грибами є розлади травної системи – блювання та пронос. Але варто сказати, що то є найменш небезпечні наслідки, адже грибні токсини доволі різноманітні і можуть діяти в інший спосіб. Вони здатні

уражувати печінку, нирки, нервову систему тощо. У деяких потерпілих симптоми отруєння виникають протягом декількох годин, але нерідко вони можуть з'явитись лише через кілька днів або навіть тижнів, коли грибні токсини вразять внутрішні органи.

ОСНОВНІ СИМПТОМИ ОТРУЄННЯ:



нудота, блювання



судоми



задуха



зниження пульсу



різкий біль у животі



запаморочення



відтік крові від
кінцівок (холодні
руки та ноги)



підвищення
температури
тіла



марення,
галюцинації,
головний біль

ПЕРША ДОПОМОГА У РАЗІ ОТРУЄННЯ ГРИБАМИ

За наявності будь-якого з наведених симптомів, що з'явилися після вживання грибної страви, негайно викликайте швидку допомогу. До приїзду лікаря потерпілому необхідно надати першу

допомогу. Також важливо зберегти залишки грибів або грибних страв, адже їх дослідження може допомогти з'ясувати причину отруєння та призначити правильне лікування.

ЩО РОБИТИ ПРИ ОТРУЄННІ ГРИБАМИ



пийте багато рідини
(підсолена вода чи
прохолодний чай)
— це допоможе
відновити водно-
сольовий баланс та
вивести токсини



терміново
телефонуйте
до швидкої
— загальний
номер 103



категорично
заборонено вживати
алкогольні напої,
будь-яку їжу: це
може прискорити
всмоктування
токсинів в організм



промийте шлунок
чистою водою



дотримуйтеся
постільного режиму



прийміть
сорбенти

Не займайтеся самолікуванням, це небезпечно для життя! Лікування при отруєнні грибами необхідно здійснювати у спеціалізованих

лікувальних установах, методи лікування при отруєнні грибами залежать від виду гриба, що спричинив отруєння.

ОТРУЙНІ ГРИБИ

Отруйними вважаються гриби, плодові тіла яких містять органічні речовини, що можуть завдати шкоду людині у випадку вживання таких грибів у їжу.

Отруйні гриби можуть спричинити отруєння з важкими наслідками та навіть з летальним кінцем.

У довіднику ми надаємо інформацію лише про найнебезпечніші та найрозповсюдженіші види. Але є

ще інші види грибів, які трапляються не так часто, проте можуть завдати шкоди здоров'ю у разі вживання.

Отже нагадуємо ще раз, що **збирати потрібно лише добре знайомі гриби і вдома необхідно перевіряти свій «врожай»**, щоб уникнути випадкового потрапляння в їжу отруйних грибів. Всі гриби, які викликають у вас підозру, потрібно викидати.

СМЕРТЕЛЬНО ОТРУЙНІ ГРИБИ

Серед відомих фахівцям найнебезпечніших смертельно отруйних грибів на території України найчастіше трапляються мухомори, дрібні види грузликів, окремі види павутинників, дрібні види

грибів-парасольок, волоконниця червоніюча, галерина облямована, строчок звичайний.

Смертельно отруйні гриби можуть спричинити отруєння з важкими наслідками та навіть з летальним кінцем.

ГРИБИ, ВЖИВАННЯ ЯКИХ ЧАСТО ПРИЗВОДИТЬ ДО СМЕРТІ

МУХОМОР ЗЕЛЕНИЙ АБО БЛІДА ПОГАНКА



Мухомор зелений або Бліда поганка (*Amanita phalloides*) — надзвичайно отруйний гриб родини мухоморових (*Amanitaceae*) порядку Агарикових. Місцеві назви — гадючка, блекітниця, мухомор гадючий.

Бліда поганка вважається найнебезпечнішим з існуючих у наших широтах грибів. Навіть невеликий

шматочок блідої поганки може завдати непоправної шкоди здоров'ю людини (в одному плодовому тілі міститься чотири смертельні дози). Гриб вражає печінку і нирки, при цьому симптоми отруєння проявляються надто пізно, коли людині вже майже неможливо допомогти.



З якими грибами плутають

Для недосвідчених грибників цей гриб схожий з деякими їстівними видами:

- печерицями;
- грибом-парасолькою,
- сироїжкою зеленою і зеленуватою;

- грибом товчачиком (поплавком).

Є низка ситуацій, коли грибник може здійснити фатальну помилку та сплутати бліду поганку з іншими грибами:

- гриби дуже молоді, тільки вийшли з яйця, ніжка коротка,

абсолютно не видно кільця: в цьому випадку бліду поганку можна прийняти за деякі види товкачків (поплавків);

- гриби дуже старі, кільце відвалилося: в цьому випадку бліду поганку теж можна прийняти за деякі види товкачків;
- гриби дуже старі, кільце відвалилося, а вольва прихована

в листі: в цьому випадку бліду поганку можна прийняти за деякі види сиріжок або рядовок;

- гриби ростуть упереміж з відомим грибникові їстівним видом, тими ж поплавками, сиріжками або печерицями: в цьому випадку, в запалі збору; можна втратити пильність;
- гриби зрізані ножем занадто високо, під саму шапинку.



Характерні ознаки виду

Плодове тіло складається з шапинки та ніжки, у молодого гриба оточене загальним покривалом. На цій стадії воно нагадує яйце. Пізніше загальне покривало розривається, його залишки при основі ніжки утворюють піхву (вольву), яка є дуже важливою ознакою при розпізнаванні цього гриба. Пластинки на даній стадії вкриті білим так званим частковим покривалом, що при дозріванні гриба по зовнішньому краю відривається від шапинки і утворює на ніжці повисле

кільце (у вигляді спіднички). Це також є важливою ознакою.

Шапинка від 5 до 15 см у діаметрі, оливкова, сірувата або зеленкувата. Її форма може варіювати від пласкої до напівсферичної, краї рівні, поверхня волокниста. М'якуш соковитий, білий, колір не змінюється при пошкодженні, а солодкуватий смак і запах виражені слабо. Пластинки не прикріплені до ніжки, розташовані густо, білого кольору.

Споровий порошок білий.



Де росте

Бліда поганка росте в листяних і мішаних лісах на родючих ґрунтах у місцях із задовільною освітленістю. Найчастіше гриб утворює мікоризу

з різними листяними породами деревних рослин і чагарників (бук, дуб, береза, клен, липа, ліщина). Плодоносить наприкінці літа – восени.



Чим небезпечний

Бліда поганка є одним з найнебезпечніших отруйних грибів. Гриб смертельно отруйний. Навіть

мінімальна доза може призвести до летального результату. Всі частини гриба однаково отруйні, в тому числі

спори. Теплова обробка не зменшує дію токсинів. Їх неможливо знешкодити ані варінням, ані маринуванням, ані сушінням, ані заморожуванням. У блідій поганці виділено 2 головні групи токсинів: аматоксини (аманітин α, β, γ) та фалотоксини. Саме перші спричиняють

важкі отруєння. До смертельного результату може привести вживання навіть одного плодового тіла.

Фалотоксини є надзвичайно токсичними для клітин печінки, але, на щастя, вони не всмоктуються у кишковому тракті.



Симптоми отруєння

Підступність Блідої поганки полягає в тому, що симптоми отруєння проявляються не відразу, а через 6-12, а іноді і через 30-40 годин після вживання гриба в їжу, коли отрути вже потрапили у кров'яне русло та завдали шкоди печінці, ниркам та всьому організму.

Після появи симптомів ймовірність смерті дуже висока через блискавичний розвиток токсичного гепатиту та серцево-судинної недостатності, а лікування в більшості випадків виявляється неефективним.

Перші симптоми отруєння Блідою поганкою проявляються, коли отрута потрапляє в мозок:

- нудота;
- нестримне блювання;
- раптові різкі болі в животі;
- слабкість;
- судоми;
- головний біль;
- порушення зору;
- пізніше додається діарея, часто з кров'ю.

При появі найперших симптомів необхідно негайно викликати швидку допомогу.

МУХОМОР СМЕРДЮЧИЙ АБО БІЛА ПОГАНКА

Мухомор смердючий або Біла поганка (*Amanita virosa*) родини Мухоморових (*Amanitaceae*) порядку Агарикових (*Agaricales*) є смертельно отруйним грибом. Як і близькоспоріднена до нього бліда поганка (*Amanita phalloides*), містить амаatokсини і фалотоксини, а також вірозин.



З якими грибами плутають

Біла поганка (мухомор смердючий) може бути помилково прийнята за інші гриби:

- товкачик білий;
- гриб-парасольку білу;
- вольварієллу красиву;
- печериці.

Недосвідчені грибники найчастіше плутають смердючий мухомор з різними видами печериці, що призводить до тяжких отруєнь, у більшості випадків – зі смертельними наслідками.

Є низка ситуацій, коли грибник може сплутати білу поганку з печерицями:

- ніжка коротка, абсолютно не видно кільця або гриби вже старі і кільце зникло;
- гриби ростуть упереміж з відомим грибникові їстівним видом, тими ж печерицями, в цьому випадку, в запалі збору, можна втратити пильність;
- гриби зрізані ножом занадто високо, під саму шапинку, в результаті чого не видно головну



Фото: Василь Гелюта

особливість – наявність вольви та спідничкоподібного кільця;

- прийнявши поганку за молоду печерицю, в якій незабарвлені пластинки шапинки. Уважно перевіряйте гриб – пластинки в печериць мають забарвлення від блілого кремово-рожевого до темного рожево-коричневого.



Характерні ознаки виду

Плодове тіло з шапинки та ніжки. Ніжка центральна, весь гриб білий або з сіруватим відтінком.

Шапинка діаметром 6-11 см. Спочатку округла або конічна з гострою верхівкою, потім опукла. Шкірочка в сухому стані блискача, залишки покривала утворюють плівчасте

кільце, яке швидко зникає, залишаючи на ніжці обривки або волокнисті пояски. Вольва мішкоподібна або чашоподібна, вільна, шириною до 3 см, часто занурена в ґрунт. Шкірочка шапинки зазвичай покрита плівчастими пластівцями.



Де росте

Утворює мікоризу з різними видами хвойних і листяних дерев. Віддає перевагу піщаним ґрунтам у вологих ялинових і соснових лісах,

чорничниках, може траплятися в мішаних і листяних лісах.

Плодоносить з червня по жовтень.



Чим небезпечний

Біла поганка є одним з найнебезпечніших отруйних грибів. Гриб смертельно отруйний.

Як і близькоспоріднена біла поганка (*Amanita phalloides*), містить небезпечні для людини амотоксини і фаллотоксини, а також вірозин. Амотоксини наносять важкі ушкодження печінці, хоча від їх впливу страждають й інші органи, зокрема,

нирки. Фаллотоксини також мають високу токсичність, проте вони мало впливають на загальну токсичність гриба, оскільки погано всмоктуються через кишечник. Токсична дія вірозину проявляється в руйнуванні нирок, жировому переродженні печінки, зменшенні обсягу селезінки. Великі дози вірозину викликають порушення рівноваги і параліч.



Симптоми отруєння

Симптоми отруєння мухомором смердючим такі ж, як і у блідої поганки. Найбільша небезпека отруєння - значний латентний період, що триває

6-24, іноді навіть 30 годин. У цей час людина не відчуває нездужання, тоді як відбувається значне руйнування печінки.

Перші ознаки отруєння:

- сильні болі в животі;
- невпинне блювання;
- сильна слабкість;
- спрага;

В особливо важких випадках:

- артеріальна гіпотензія, тахікардія;
- гіпоглікемія;
- діарея;
- марення.

Після 1-2 діб настає так званий період «помилкового благополуччя», коли симптоми дещо слабшають, однак реального поліпшення здоров'я не відбувається.

Перша допомога на ранній стадії отруєння – промивання шлунка.

Також необхідно прийняти сорбенти.

Детальніше див. розділ «Перша допомога у разі отруєння грибами».

В подальшому лікування відбувається в стаціонарі і може навіть потребувати трансплантації печінки. При появі найперших симптомів необхідно негайно викликати швидку допомогу.

До білої поганки морфологічно надзвичайно близька Поганка весняна (*Amanita verna*), яка відрізняється лише дещо меншими плодовими тілами.

ГРУЗЛИК ЧЕРВОНУВАТИЙ



Фото: В. Шульга



Фото: В. Шульга

Грузлик червонуватий (*Clitocybe rivulosa*, поширений синонім – *Clitocybe dealbata*) – надзвичайно отруйний гриб порядку *Agaricales* (родинна належність

гриба наразі не визначена). Інші відомі назви: клітоцибе червонуватий, клітоцибе обезбарвлений, говорушка білувата, говорушка вибілена.



З якими грибами плутають

Коли у гриба повністю розкривається шапинка, його інколи плутають з хрящем-молочником білим. Також він може бути схожий з деякими видами печериць. Від останніх відрізняють за кольором пластинок, які у молодих плодових тіл печериці світло-рожеві, а у зрілих – темно рожеві, до коричнево-чорних. Від хрящів-молочників види роду *Clitocybe* відрізняють

насамперед завдяки відсутності у їхніх плодових тілах молочного соку, який є характерною діагностичною ознакою усіх видів хрящів-молочників. Відомі й інші світлозабарвлені дрібні види роду *Clitocybe* та нещодавно виділених з нього нових родів, що містять високі концентрації отрути – грузлики вузький (*C. angustissima*), восковий (*C. phyllophila*, більше відомий раніше

як *C. cernusata*), білуватий (*Leucoscybe candicans*) та ін. В Україні були випадки смертельних отруєнь консервованими грибами, коли дрібні види грузлика сприймалися за лисички. Однак від

останніх вони легко відрізняються значно світлішим кольором та наявністю під шапинкою справжніх пластинок, а не складок, характерних для плодових тіл лисичок.



Характерні ознаки виду

Шапинка білуватого кольору, 2–6 см у діаметрі, у молодих плодових тіл опукла, з підгорнутим краєм, пізніше – розпростерта, у старих плодових тіл – плоска або вдавнена, часто з хвилястим краєм. Колір варіює від борошністо-білого і біло-сіруватого у молодих грибів до охристого у зрілих. В останніх на шапинці бувають неясні сіруваті плями. Поверхня покрита тонким борошністим нальотом, який легко знімається; в сиру погоду вона трохи слизиста, в суху – шовковиста і блискуча; при висиханні світлішає та розтріскується.

М'якуш тонком'ясистий (3–4 мм завдовжки на шапинці), пружний

і волокнистий, білуватий, при розрізуванні колір не змінюється. Смак невиразний; запах борошністий.

Ніжка 2–4 см завдовжки і 0,4–0,6 см у діаметрі, циліндрична, трохи звужується до основи, пряма або викривлена, у молодих плодових тіл виповнена, пізніше – порожниста; поверхня білувата або сіра, місцями вкрита плямами горіхового кольору, темніє при натисканні, продовжньо-волокниста.

Пластинки трохи переходять на ніжку, білі, червонувато-брудно-білі, потім жовтуваті, в зрілості набувають світло-жовтого забарвлення.



Де росте

Грузлик червонуватий росте на ґрунті або на підстилці в місцях з трав'яним покривом – на луках і пасовищах або на узліссях, галявинах і вирубах у листяних і мішаних лісах, а також у парках.

Плодові тіла з'являються групами, іноді дуже великими, утворюють «відьомське коло». Поширений у помірній зоні Північної півкулі. Плодоносить з середини липня по листопад.



Чим небезпечний

Вміст мускарину у грузлику білуватому вищий, ніж у червоному мухоморі. Мускарин, що міститься в його плодових тілах (так само, як і у плодових тілах уже згаданих споріднених

видів), може викликати важкі отруєння. Зазвичай симптоми отруєння починають слабшати через дві години. Антитоксиком при отруєнні мускарином є атропін та інші М-холіноблокатори.



Симптоми отруєння

Симптоми отруєння проявляються через 15–20 хвилин після вживання грибів. У потерпілого з'являється:

- посилення секреції слини і сліз;
- значна пітливість;
- нудота;
- запаморочення.

При прийомі у великих дозах також спостерігається:

- ослаблення серцевого ритму;
- різке зниження артеріального тиску;
- порушення дихання;
- сильна блювота і пронос.

При появі перших симптомів отруєння необхідно негайно викликати швидку допомогу, до її приїзду – випити велику кількість теплої води та викликати блювоту, щоб позбавитися від залишків грибів у шлунку.

Детальніше див. розділ «Перша допомога у разі отруєння грибами».

ПАВУТИННИК ОРАНЖЕВО-ЧЕРВОНИЙ



Фото: В. Шульга

Павутинник оранжево-червоний (*Cortinarius orellanus*) – вид грибів, належить до родини Павутинникові (*Cortinariaceae*) порядку Агарикових (*Agaricales*). Смертельно отруйний,

містить повільно діючі токсини, які спричиняють ниркову недостатність. Інші назви: павутинник плюшевий, павутинник гірський.



З якими грибами плутають

Павутинник оранжево-червоний – порівняно рідкісний вид. У деяких країнах його до цих пір не знайшли. В Європі зростає головним чином восени (іноді наприкінці літа) в листяних, зрідка у, його зрідка у

хвойних лісах. Він утворює мікоризу в основному з дубом і березою. Найчастіше трапляється на кислих ґрунтах. Навчитися розпізнавати цей надзвичайно небезпечний гриб дуже важко, існує безліч подібних видів.



Характерні ознаки виду

Павутинник оранжево-червоний – пластинчастий гриб, що складається з шапинки та ніжки. Шапинка дорослих грибів сягає 3-8 см у діаметрі, у молодих грибів опукла, потім плоско-опукла, з тупим горбком у центрі. Поверхня суха, оксамитово-волокниста або луската, червоно-коричнева до жовто-бурої. Пластинки гіменофора прирослі до ніжки, порівняно рідкі, у молодих

грибів оранжево-коричневі, з віком трохи темніють.

М'якуш жовтуватий, іноді з несилим запахом редьки.

Ніжка 4-9 см у довжину і 1-2 см у товщину, циліндрична або трохи звужується донизу, з волокнистою світло-жовтою поверхнею, позбавленою ознак пасків. Споровий відбиток іржаво-коричневого кольору.



Де росте

Грузлик червонуватий росте на ґрунті або на підстилці в місцях з трав'яним покривом – на луках і пасовищах або на узліссях, галявинах і вирубах у листяних і мішаних лісах, а також у парках.

Плодові тіла з'являються групами, іноді дуже великими, утворюють «відьомське коло». Поширений в помірній зоні Північної півкулі. Плодоносить з середини липня по листопад.



Чим небезпечний

Павутинник оранжево-червоний – смертельно отруйний. Містить отруйні речовини, що викликають патологічні зміни в нирках. Отруйні властивості гриб зберігає після кип'ятіння у воді або сушіння.

При вивченні хімічного складу гриба в його плодових тілах було виявлено кілька отруйних сполук – орелланін, кортінарин, бензоїнін та ін. Вживання в їжу цього та інших видів

павутинників особливо небезпечно тим, що перші ознаки отруєння з'являються не відразу, а через досить тривалий час – від 3 до 24 днів. Потім настає швидке погіршення стану людини і при відсутності медичної допомоги – смерть. Найнебезпечнішою речовиною є орелланін, що призводить до ниркової недостатності і може стати причиною летального результату.



Симптоми отруєння

Перші симптоми схожі на харчове отруєння:

- нудота;
- блювота;
- біль в животі;
- головний біль;
- млявість.

За цими симптомами йдуть ранні ознаки ниркової недостатності:

- сильна спрага;
- часте сечовипускання, при цьому зменшується кількість виділення сечі за добу;
- біль в області і навколо нирки;
- з'являється загальмованість;
- підвищується частота серцевих скорочень;
- задишка;
- серцева аритмія;
- втрата свідомості та смерть.

Лікування у стаціонарі. При прояві перших ознак отруєння потрібно негайно викликати швидку допомогу. Якщо допомога не буде надана своєчасно, то може наступити повна відмова нирок і смерть.

До більш менш отруйних належать й інші види павутинників, наприклад павутинник червоний (*Cortinarius rubellus*), павутинник блискучий (*Cortinarius splendens*) тощо. Вони важко визначаються, однак усі мають часткове покривало, яке закриває пластинки молодого плодового тіла і складається з павутиноподібних ниток. Хоча і серед павутинників є добрі їстівні види, однак через значну небезпеку отримати важке отруєння ліпше ці види не збирати.

ЛЕПІОТА ОТРУЙНА



Фото: В. Шарангов

Лепіота отруйна (*Lepiota helveola*) – отруйний гриб родини Печерицевих (*Agaricaceae*) порядку Агарикових (*Agaricales*).



З якими грибами плутають

Дуже схожа на інші дрібні види роду *Lepiota*, до яких слід ставитися вкрай підозріло.



Характерні ознаки виду

Шапинка округла, з ледь помітним горбком у центрі і дуже тонкими радіальними борозенками, сіро-червона, рожева до цегляно-червоної, матова з шовковистим відливом і покрита численними притиснутими лусочками, схожа на повстану.

Ніжка циліндрична, коротка, рожева, червонувато-коричнева, не потовщується до низу, всередині порожниста, волокниста, з білуватим дуже крихким кільцем, яке нерідко відвалюється.

Пластинки дуже густі, увігнуті, білі або кремові, на розрізі дещо рожеві.

М'якуш має солодкуватий запах, несмачний.



Де росте

В садах та парках, на лісових галявинах, узліссях, узбіччях доріг, відкритих трав'янистих ділянках,

поодинокі та групами, рідко. Трапляється з липня до жовтня.



Чим небезпечний

Містить дуже отруйні аматоксини, відомі у блідої поганки та деяких інших мухоморів, а також у галерин. Вони належать до найсильніших

гепатотоксинів, вражають клітини печінки, спричинюючи їх некроз, і тим самим становлять велику загрозу здоров'ю і життю людини.



Симптоми отруєння

Перші ознаки гострого отруєння аматоксинами спостерігається через 6–40 годин після вживання отруйних грибів, оскільки ці отруйні речовини діють найперше на печінку, тобто після того, як з кишечника потраплять у кров і перенесуться до печінки.

Раптово виникають такі холероподібні симптоми:

- стан збудження;
- нудота, сильні блювота і пронос;
- болі в животі і печінці;
- тенезми (хибні позиви до дефекації – постійні різучі, пекучі болі в області прямої кишки, без виділення калу);
- кров у фекаліях, оскільки відбувається деструкція клітин кишечника.

Людина відчуває слабкість, виникає порушення водно-електролітного балансу, хоча через якийсь час спостерігається поліпшення. Однак на 2–3-ю добу настає дуже важке ураження внутрішніх органів, насамперед печінки і нирок, проявляється жовтяниця. Це призводить до набряку печінки та жахливого стану нирок, насамкінець до втрати свідомості та коми. Через важкі ураження печінки, органів кровообігу та параліч дихання настає смерть.

Вкрай важко отруєння протікають у дітей. Особливо небезпечно, якщо в організм надійшла велика кількість токсинів (понад 50 мг).

ЛЕПІОТА КАШТАНОВА



Фото: В. Шульга

Лепіота каштанова (*Lepiota castanea*) – отруйний гриб родини

Печерицевих (*Agaricaceae*) порядку Агарикових (*Agaricales*).



З якими грибами плутають

Має схожість з іншими неїстівними і отруйними видами роду лепіота,

наприклад, з лепіотою коричнево-червоною.



Характерні ознаки виду

Шапинка до 4 см у діаметрі, у молодих плодових тіл – вузько-дзвоникоподібна, майже яйцеподібна, жовто- або червонувато-коричнева, каштанова, у зрілих – опукло-розпростерта або плоска, потріскана на невеликі каштанові повстяні лусочки поверх світлої, білуватої шкірки; середина шапинки залишається темною, з невеликим тупим горбком.

Пластинки вільні, щільно розташовані, виїмчасті, тонкі, білі, пізніше жовтуваті, палеві.

Ніжка висотою 2–5 см та 0,2–0,5 см у діаметрі, циліндрична, дещо розширена в підставі, порожниста, одного кольору з шапинкою, над кільцем гладка, нижче з коричневими волокнами і червонувато-коричневими лусочками, опушена при основі. Кільце вузьке, світле, крихке, швидко зникає.

М'якуш світлий, в ніжці – червоний або бурий, м'який, ламкий, з сильним неприємним запахом.

Споровий порошок білий або біло-кремовий.



Де росте

Трапляється з початку липня до початку вересня (за іншими даними – навесні, у квітні–травні, і восени, в жовтні–листопаді) в листяних і

мішаних лісах, в садах, біля доріг, уздовж лісових канав, на ґрунті, невеликими групами, не часто.



Чим небезпечний

Містить дуже отруйні аматоксини, відомі у блідої поганки та деяких інших мухоморів, а також у галерин. Вони належать до найсильніших

гепатотоксинів, вражають клітини печінки, спричинюючи їх некроз, і тим самим становлять велику загрозу здоров'ю і життю людини.



Симптоми отруєння

Перші ознаки гострого отруєння аматоксинами спостерігається через 6–40 годин після вживання отруйних грибів, оскільки ці отруйні речовини діють найперше на печінку, тобто після того, як з кишечника потраплять у кров і перенесуться до печінки.

Раптово виникають такі холероподібні симптоми:

- стан збудження;
- нудота, сильні блювота і пронос;
- болі в животі і печінці;
- тенезми (хибні позиви до дефекації – постійні ріжучі, пекучі болі в області прямої кишки, без виділення калу);
- кров у фекаліях, оскільки відбувається деструкція клітин кишечника.

Людина відчуває слабкість, виникає порушення водно-електролітного балансу, хоча через якийсь час спостерігається поліпшення. Однак на 2–3-ю добу настає дуже важке ураження внутрішніх органів, насамперед печінки і нирок, проявляється жовтяниця. Це призводить до набряку печінки та жахливого стану нирок, насамкінець до втрати свідомості та коми. Через важкі ураження печінки, органів кровообігу та параліч дихання настає смерть.

Вкрай важко отруєння протікають у дітей. Особливо небезпечно, якщо в організм надійшла велика кількість токсинів (понад 50 мг).

ЛЕПІОТА КОРИЧНЕВО-ЧЕРВОНУВАТА



Лепіота коричнево-червонувата (*Lepiota brunneoincarnata*) – сильно отруйний гриб родини Печерицевих

(*Agaricaceae*) порядку Агарикових (*Agaricales*).



З якими грибами плутають

Дуже схожа на інші дрібні види роду лепіота, до яких слід ставитися вкрай підозріло.



Характерні ознаки виду

Шапінка 2–4, до 6 см у діаметрі, доволі м'ясиста, тупо-конусоподібна, згодом розпростерта, з невеликим горбочком, з опущеним загнутим краєм, брудно-рожево-коричнювата,

пурпурово-коричнювата, до краю світліша, вкрита пурпурово-коричневими лусочками.

Ніжка до 5 см висотою, до 0,8 см діаметром, циліндрична, поділена

темно-коричневою кільцеподібною зоною на дві частини: верхня частина з рожево-коричневим відтінком, нижня покрита темно-коричневими лусочками.

Пластинки вільні, рідкі, білі, з

часом нерівномірно коричнюваті.

М'якуш білий, при пошкодженні червоніє, з запахом недозрілих фруктів, з приємним смаком.

Споровий порошок білий.



Де росте

Росте окремими екземплярами або групами в лісах, парках, фруктових садах

на трав'янистих місцях, плодоносить з червня по липень.



Чим небезпечний

Містить дуже отруйні аматоксини, відомі у блідої поганки та деяких інших мухоморів, а також у галерин. Вони належать до найсильніших

гепатотоксинів, вражають клітини печінки, спричинюючи їх некроз, і тим самим становлять велику загрозу здоров'ю і життю людини.



Симптоми отруєння

Перші ознаки гострого отруєння аматоксинами спостерігається через 6–40 годин після вживання отруйних грибів, оскільки ці отруйні речовини діють найперше на печінку, тобто після того, як з кишечника потраплять у кров і перенесуться до печінки.

Раптово виникають такі симптоми:

- стан збудження;
- нудота, сильні блювота і пронос;
- болі в животі і печінці;
- тенезми (хибні позиви до дефекації – постійні ріжучі, пекучі болі в області прямої кишки, без виділення калу);
- кров у фекаліях, оскільки відбувається деструкція клітин кишечника.

Людина відчуває слабкість, виникає порушення водно-електролітного балансу, хоча через якийсь час спостерігається поліпшення. Однак на 2–3-ю добу настає дуже важке ураження внутрішніх органів, насамперед печінки і нирок, проявляється жовтяниця. Це призводить до набряку печінки та жакливого стану нирок, насамкінець до втрати свідомості та коми. Через важкі ураження печінки, органів кровообігу та параліч дихання настає смерть.

Вкрай важко отруєння протікають у дітей. Особливо небезпечно, якщо в організм надійшла велика кількість токсинів (понад 50 мг).

ВОЛОКОННИЦЯ ЧЕРВОНІЮЧА



Волоконниця червоніюча (*Inosperma erubescens*, поширені синоніми – *Inocybe erubescens*, *Inocybe patouillardii*) – смертельно отруйний гриб родини Плуткових

(*Inocybaceae*, раніше відносили цей вид до родини *Cortinariaceae*) порядку Агарикових (*Agaricales*). Інші відомі назви: волоконниця Патуйяра, плутка Патуйяра.



З якими грибами плутають

Волоконницю червоніючу плутають з добрими їстівними грибами рядовкою травневою (*Calocybe gambosa*) та ентоломою садовою (*Entoloma clypeatum*), оскільки вони плодоносять одночасно. Відріз-

няється від них насамперед формою плодового тіла, волокнистою радіально-тріщинуватою поверхнею шапинки, наявністю червонуватих тонів та почервонінням при надавлюванні, фруктовим запахом.



Характерні ознаки виду

Шапинка 2–9 см у діаметрі, щільно-м'ясиста, дзвоникоподібна, згодом розпростерта, з горбчком у центрі, спочатку біла, кремова, пізніше нерівномірно забарвлена, червонувато-со-

лом'яно-жовта, червоно-коричнювата, м'ясо-червона, волокниста, з часом радіально-тріщинувата. Ніжка до 7 см, іноді зігнута, щільна, одного кольору з шапинкою, місцями червонувата.

М'якуш спочатку білий, з віком може червоніти, з фруктовим запахом і неприємним смаком.

Пластинки широкі, щільно розташовані, прирослі до ніжки, спочатку

сіруваті, потім оливково-коричневі, з віком коричневі, з червоними плямами. Споровий порошок охряно-бурий. Спори яйцеподібні, овальні, нерівнобокі, дещо ниркоподібні



Де росте

Волоконниця червоніюча росте в листяних лісах, на узліссях, галявинах, на утоптаних місцях, серед тра-

ви і моху, надає перевагу сонячним схилам. Плодоносить переважно у травні – червні.



Чим небезпечний

Грибна отрута мускарин, виявлена спочатку тільки в червоному мухоморі, міститься також і в цьому грибі, але у значно більшій концентрації (у 20–25 разів). Смертельна доза мускарину для

людини – 300–500 мг, вона міститься у 10–80 г свіжих плодових тіл волоконниці. Отже, вживання у їжу навіть одного плодового тіла цього гриба може призвести до дуже серйозного отруєння.



Симптоми отруєння

Симптоми отруєння проявляються через 15 хвилин – 2 години. Вони такі:

- відчуття припливу крові та жару в голові;
- головний біль;
- сонливість;
- запаморочення;
- нудота, яка лише зрідка призводить до блювання;
- сильна слюзотеча і надмірне виділення слини;
- значне потовиділення;
- відчуття холоду, озноб;
- тремтіння кінцівок;
- мерехтіння перед очима;
- розширення зіниць і порушення зору.

Отруєння призводить до уповільнення серцевої діяльності, задишки та задухи, свідомість при цьому здебільшого не втрачається. Параліч кровообігу може через 8–9 годин спричинити смерть.

Протиотрутою до мускарину є атропін. Якщо потерпілі переборюють отруєння, то повністю одужують протягом доби.

При прояві перших симптомів необхідно негайно викликати швидку допомогу.

ГАЛЕРИНА ОБЛЯМОВАНА



Фото: В. Шульга

Галерина облямована (*Galerina marginata*) – вид отруйних грибів родини Гіменогастрових (*Hymenogasteraceae*) порядку Агарикових (*Agaricales*).

Для грибників цей вид є класичним

прикладом «маленького коричневого гриба» – широкої нетаксономічної групи, в яку потрапляють усі маленькі гриби з коричневими шапками, що складно визначаються. Сюди може потрапити як їстівний опеньок, так і галерина.



З якими грибами плутають

Галерина облямована може бути прийнята за опеньок літній (*Kuehneromyces mutabilis*), однак нижче кільця вона має гладку ніжку, тоді як в опенька літнього ніжка

вкрита дрібними лусочками. Щоб уникнути фатальних помилок, настійно не рекомендується збирати у хвойних лісах гриби, схожі на літній опеньок.



Характерні ознаки виду

Шапинка Галерини облямowana діаметром 1–5 см, спочатку вона дзвоникоподібна або опукла, з віком розкривається до практично пласкої, з рубчастим краєм. Забарвлення шапинки міняється залежно від вологості: у суху погоду вона жовто-бура, в сиру – охряного кольору, гігрофанна, тобто по краю з

помітно темнішим широким пояском. М'якуш тонкий, жовто-бурий, із слабким борошnistим запахом. Пластинки прирослі, середньої частоти і ширини, жовтуваті, охряні, потім рудо-бурі, у молодих грибів закриті щільним і товстим шкірястим кільцем білого кольору



Де росте

Галерина облямowana росте в лісах різного типу. Віддає перевагу сильно перегнившій деревині хвойних порід, часто виростає на залишках коріння,

майже занурених у землю. Плодоносить невеликими групами, з середини червня по жовтень.



Чим небезпечний

Галерина облямowana надзвичайно отруйна, вона містить ті ж смертельні амотоксини, що й бліда поганка (*Amanita phalloides*).

Амотоксини надзвичайно токсичні. Вважаються найсильнішими з усіх гепатотоксинів, вражають клітини печінки (гепатоцити), викликаючи їх

некроз, і тим самим становлять велику загрозу здоров'ю і життю людини. Трапляються у плодових тілах грибів родів *Amanita*, *Galerina* і *Lepiota*. Споживання таких грибів спричинює важкі ушкодження печінки з можливим летальним результатом.



Симптоми отруєння

Перші ознаки гострого отруєння амотоксинами спостерігається через 6–40 годин після вживання отруйних грибів, оскільки ці отруйні

речовини діють найперше на печінку, тобто після того, як з кишечника потраплять у кров і перенесуться до печінки.

Раптово виникають такі холеро-подібні симптоми:

- стан збудження;
- нудота, сильні блювота і пронос;
- болі в животі і печінці;
- тенезми (хибні позиви до дефекації – постійні ріжучі, пекучі болі в області прямої кишки, без виділення калу);
- кров у фекаліях, оскільки відбувається деструкція клітин кишечника.

Людина відчуває слабкість, виникає порушення водно-електролітного балансу, хоча через якийсь час спостерігається поліпшення. Однак на 2–3-ю добу настає дуже важке ураження внутрішніх органів, насамперед печінки і нирок, проявляється жовтяниця. Це призводить до набряку печінки та жахливого стану нирок, насамкінець до втрати свідомості та коми. Через важкі ураження печінки, органів кровообігу та параліч дихання настає смерть.

Вкрай важко отруєння протікають у дітей. Особливо небезпечно, якщо в організм надійшла велика кількість токсинів (понад 50 мг).

СТРОЧОК ЗВИЧАЙНИЙ



Строчок звичайний (*Gyromitra esculenta*) – вид сумчастих грибів ро-

дини Дисцинових (*Discinaceae*) порядку Пецицевих (*Pezizales*).



З якими грибами плутають

Іноді строчок звичайний помилково збирають замість зморшка їстівного, від якого він чітко відрізняється

асиметричністю, будовою шапинки та формою плодового тіла.



Характерні ознаки виду

Плодові тіла великого розміру, неправильної форми. Шапинка 2-10 см в діаметрі, 3-6 см заввишки, куляста, кутасто-куляста, мозкоподібно-звивисто-складчаста, спочатку рудувато- або каштаново-коричнева, пізніше темно- або буро-коричне-

ва, з порожниною. Сумки 8-спорові, циліндричні.

Ніжка коротка, 3-5 см завдовжки, білувата, суха, з порожниною, крихка, до низу дещо звужена.

М'якуш білуватий, тонкий, крихкий, з приємним запахом.



Де росте

Росте по всій Україні. Трапляється у соснових лісах, часто, на піщаних, незадернених ґрунтах, на узліссях, на

вирубках, на узбіччях доріг, стежок, краях канав.

Плодоносить з березня по травень.



Чим небезпечний

У сирому вигляді строчки смертельно отруйні. У грибах міститься гіромітрин – сильні токсини, похідні гідразину (у старій літературі отруйною речовиною строчків називали гелвелову кислоту, проте згодом її існування було спростовано). Гіромітрин після термічної обробки

і сушки не руйнується. Його вміст у грибах безпосередньо залежить від місця та умов зростання. Отруєння строчками може бути смертельним.

Токсини мають гемолітичну дію, а також негативно впливають на центральну нервову систему, печінку і шлунково-кишковий тракт.



Симптоми отруєння

Симптоми отруєння з'являються через 2-12 годин після вживання грибів:

- нудота;
- блювання;
- біль у животі;
- метеоризм;
- діарея.

Якщо постраждалому не була надана допомога, в подальшому з'являються симптоми:

- головний біль;
- запаморочення;
- порушення рухової координації;
- судоми;
- кома;
- смерть.

У потерпілого виявляються ознаки зневоднення та порушення електролітичного балансу, симптоми печінкової недостатності, олігурія.

При появі симптомів отруєння необхідно потерпілому промити шлунок і дати випити води (бажано – з розчиненими електролітами) та негайно викликати швидку.

ГРИБИ, ВЖИВАННЯ ЯКИХ ІНКОЛИ ПРИЗВОДИТЬ ДО СМЕРТІ

СВИНУХА ТОНКА



Свинуха тонка (*Paxillus involutus*) — гриб з родини Свинухових (*Paxillaceae*), порядку Болетових

(*Boletales*). Інші назви: піддубник, корбан бурий або свиняк.



З якими грибами плутають

Свинуху тонку часто плутають із мало їстівною свинухою товстою.



Характерні ознаки виду

Шапінка діаметром 5-20 см, м'ясиста, спочатку випукла, з завернутим краєм, пізніше увігнуто-розпростерта, ліycopодібна, з рівним або хвилястим краєм. Поверхня шапинки гладка, ок-

самитова, суха. У вологу погоду клейкувата, на краях повстисто-волохата, сірувато-рудувата, рудувато-коричнева, бурувато-коричнева, оливково-руда, охряно-коричнева, червоно-ко-

ричнева, червоно-бура, з світлішим, жовтуватим або бежевим краєм, в місцях дотику буріє.

Гіменофор пластинчастий, з анастомозами, біля ніжки інколи пороподібний. Пластинки густі, тонкі, вузькі, прирослі, трохи спускаються на ніжку, спочатку жовтуваті, пізніше жовто-коричневі, іржаво-коричневі, в місцях дотику буріють.

М'якуш шапинки жовтий або чер-

вонувата-жовтий, у ніжці — вгорі жовтуватий, внизу коричневий, при розрізуванні на повітрі темніє, з приємним запахом.

Споровий порошок буро-коричневий.

Ніжка висотою 2-6 см, діаметром 1,5-3 см, центральна, зрідка ексцентрична, циліндрична, звужена до основи, суцільна, щільна, гладка, вгорі оранжево-жовта, біля основи темно-буро-коричнювата.



Де росте

Трапляється по всій Україні. Росте в листяних, хвойних і мішаних лісах,

у садах, лісосмугах, часто групами. Плодоносить у червні-жовтні.



Чим небезпечний

Гриб довгий час вважався умовно-їстівним, але зараз його отруйність доведена. Сирий - смертельно отруйний гриб, вживання страв з нього також може привести до летального результату.

Свинуха тонка містить токсини,

що в невеликій кількості, або при першому вживанні не дають ознак отруєння. Але токсин має здатність накопичуватись в організмі, руйнуючи кров'яні тілця, призводячи до ниркової недостатності та смерті.



Симптоми отруєння

При першому вживанні свинухи, як правило, ніяких гострих симптомів отруєння не спостерігається. Але окремі люди можуть померти вже

при першому вживанні. Повторне вживання свинухи призводить до виникнення смертельної небезпеки.

При отруєнні найшвидше розвиваються шлунково-кишкові симптоми:

- блювота;
- діарея;
- болі в животі;
- падає обсяг циркулюючої крові.

Незабаром після того на перший план виступають симптоми внутрішньосудинного гемолізу (руйнування еритроцитів):

- блідість;
- жовтяниця;
- зниження діурезу;
- підвищення рівня гемоглобіну в сечі;
- у важких випадках – олігоанурія.

Медичні лабораторні тести показують еритропенію, підвищення у крові вмісту непрямого білірубину і вільного гемоглобіну та падіння гаптоглобіну.

Гемоліз може привести до численних ускладнень, включаючи:

- гостру ниркову недостатність;
- шок;
- гостру дихальну недостатність;
- дисеміноване внутрішньосудинне згортання крові;
- смерть.

Протиотрути не існує. При перших симптомах важливо негайно викликати швидку допомогу. Лікування у стаціонарі.

ОПЕНЬОК СІРЧАНО-ЖОВТИЙ



Фото: Василь Гелюта

Опеньок сірчано-жовтий або гіфолома групова (*Hypholoma fasciculare*) – отруйний гриб родини Строфарієвих (*Strophariaceae*) по-

ряду Агарикових (*Agaricales*). Місцеві назви — опеньок несправжній, опеньок отруйний.



З якими грибами плутають

Часто плутають з іншими видами «опеньків», Однак відрізняється від них зеленкуватим кольором пластинок і жовтою шапінкою. Опеньок сірчано-жовтий іноді помилково приймають за опеньок справжній,

від якого він відрізняється уже зазначеними ознаками. Дуже схожий вид – Опеньок сіропластинчастий (*Hypholoma capnoides*), зростає на соснових пнях, пластинки у нього не зеленкуваті, а сірі.



Характерні ознаки виду

Шапінка 1,5-5(7) см у діаметрі, тонком'ясиста, напівсферична, тупо-конусоподібна, пізніше опукло- або плоскорозпростерта, сірчано-жовта, у центрі темніша, гола, по краю звичайно з залишками покривала.

Пластинки прирослі, вузькі, густі, спочатку сірчано-жовті, згодом буровато- 7-9 X 4,5 мкм, гладенькі.

Ніжка 5-10 см у висоту та 0,4-0,6 см у діаметрі, сірчано-жовта, оранжево-коричнева при основі, темно-волокниста, порожня. М'якуш сірчано-жовтий, з неприємним запахом, дуже гіркий, однак втрачає гіркоту після відварювання, залишаючись при цьому отруйним.



Де росте

Поширений по всій Україні. Росте на старих пеньках листяних і хвойних дерев. Плодоносить у серпні-листопаді.



Чим небезпечний

При вживанні в їжу гриб викликає тяжке, іноді смертельне отруєння.

Токсин належить до стероїдів, відомий під назвою фасцикулол Е.



Симптоми отруєння

При вживанні в їжу через 1-6 год з'являються нудота, блювота, пітливість, людина втрачає свідомість. При перших ознаках отруєння необхідно випити воду та викликати

блювання щоб очистити шлунок від залишків гриба. Також рекомендовано прийняти ентеросорбенти та викликати лікаря.

ЕНТОЛОМА ЖОВТУВАТО-СИЗА



Фото: Вікторія Кравченко



Фото: Вікторія Кравченко

Ентолома жовтувато-сиза (*Entoloma sinuatum*) — отруйний вид грибів родини Ентоломові

(*Entolomataceae*) порядку Агарикових (*Agaricales*).



З якими грибами плутають

Плутають з добрим їстівним грибом — Ентоломою садовою (*Entoloma clypeatum*), що росте у травні, в садах та на луках, утворює мікоризу з абрикосами, вишнями, яблунями, глodom та сливами.

Також на ентолому жовтувато-сизу схожі гриби: підвишень (*Clitopilus prunulus*) — відрізняється пластинками, що спускаються на ніжку, а також рядовка голубина (*Tricholoma columbetta*) — має шовковисто-білу шапинку та м'якуш, що рожевіє на зрізі.



Характерні ознаки виду

Шапинка діаметром 5-20 см, м'ясиста, спочатку конічно-випукла, напівсферична, з підвернутим краєм, пізніше випукло-розпростерта або розпростерта, часто з тупим горбком посередині, з опущеним, рівним або хвилястим краєм. Поверхня шапин-

ки гладка, дрібно волокниста, суха. У вологу погоду клейкувата, при підсиханні блискуча, спочатку брудно-біла до жовтуватої, пізніше сіро-бура.

Пластинки широкі, рідкі, прирослі зубцем або з виїмкою, спочатку білі, потім жовтуваті, пізніше брудно-жо-

вто-рожеві, рожеві, червонуваті, з темнішими, чорнуватими краями. Споровий порошок рожевий.

Ніжка висотою 4-10 см, діаметром 1-3 см, значно коротша за діаметр шапинки, циліндрична, зазвичай зігнута біля основи, іноді сплюснута, часто потовщена біля основи, спо-

чатку суцільна, пізніше з губчастим наповненням, вгорі з борошnistим нальотом, внизу волокниста, біла.

М'якуш товстий, щільний, білий, волокнистий, неприємний на смак, свіжий з запахом борошна, при підсиханні запах стає неприємним.



Де росте

Росте в листяних та мішаних лісах, у парках, на луках, утворюючи мікоризу з дубами, буками, грабами, березами, вербами, на глинистих,

вапнякових ґрунтах, поодинокі та невеликими групами.

Плодоносить переважно у червні-липні.



Чим небезпечний

Отруйний гриб, при споживанні у великих кількостях — смертельно отруйний. Викликає кишково-шлун-

кове отруєння, ознаки якого з'являються вже після 0,5 – 2 годин після вживання.



Симптоми отруєння

Вже через півгодини після вживання мають з'явитися:

- шлункові болі;
- нудота;
- пронос;
- головний біль.

При відсутності лікування симптоми зникають через 2-4 доби.

Рекомендується промити шлунок простою водою, дотримуватися постільного режиму. Також важливо:

- пийте багато рідини (вода, підсолена вода чи прохолодний чай) — це допоможе відновити водно-сольовий баланс та вивести токсини;
- прийміть сорбенти;
- категорично заборонено вживати алкогольні напої, будь-яку їжу чи молочні та кисломолочні продукти — це може прискорити всмоктування токсинів у організм.

ГРИБИ, ЩО ПРИЗВОДЯТЬ ДО НЕСМЕРТЕЛЬНИХ ОТРУЄНЬ

ГРИБИ, ЩО УРАЖУЮТЬ ЦЕНТРАЛЬНУ НЕРВОВУ СИСТЕМУ

МУХОМОР ЧЕРВОНИЙ



Фото: Василь Гелюта



Фото: Василь Гелюта

Мухомор червоний (*Amanita muscaria*) – отруйний гриб з родини Мухоморових (*Amanitaceae*), порядку Агарикових (*Agaricales*). Місцеві назви – маримуха, мухаїр, жабурка.

Назва «мухомор» трапляється в багатьох європейських мовах і походить від застосування настою цього

гриба як інсектициду. Слід пам'ятати, що настоєм можуть отруїтись деякі домашні тварини.

Червоний мухомор використовується корінними жителями Сибіру як психотропний засіб. У Західному Сибіру його поїдали шамани, щоб досягти стану трансу.



З якими грибами плутають

Незважаючи на характерне забарвлення шапинки гриба, коли білі цятки змиваються дощем, мухомор

червоний можна сплутати з деякими червоними сиріожками.



Характерні ознаки виду

Шапинка від 8 до 20 см, спочатку напівсферична, потім розкривається до плоскої й увігнутої. Шкірочка яскраво-червона, різного насичення, блискуча, всяяна білими бородавчастими пластівцями.

М'якуш білий, під шкіркою світло-оранжевий або світло-жовтий, зі слабким землистим запахом.

Пластинки завширшки 0,8-1,2 см, білі або кремові, густі, неприслі до ніжки, є численні проміжні пластиночки.

Ніжка циліндрична, висотою 8-20 і діаметром 1-2,5 см, біла або жовтувата, з бульбоподібно-потовщеною основою, у зрілих грибів порожниста, без чохлоподібної вольви.

Пластівці на шкірці шапинки ватяні, білі, можуть відпадати. Плівчасте кільце у верхній частині ніжки звисає, стійке, край часто нерівний, верхня поверхня іноді трохи рубчаста. Замість типової вольви при основі ніжки є декілька кілець з білуватих бородавок.



Де росте

Мікоризоутворювач переважно з березою і ялиною. Росте на кислих ґрунтах, звичайний гриб у лісах помірного клімату Північної півкулі,

в горах трапляється до верхньої межі лісу. Поширений по всій Україні.

Флодоносить з серпня по жовтень.



Чим небезпечний

Плодове тіло містить ряд токсичних сполук, деякі з яких мають психотропну дію.

Найважливіша участь в отруєнні належить іботеновій кислоті, яка в процесі сушіння перетворюється на мусцимол. Обидві сполуки добре проникають через гематоенцефалічний бар'єр (з крові в мозок) і можуть

викликати загибель клітин головного мозку. Ще одна отрута – мускарин, викликає розширення судин і зменшення серцевого викиду, і при досить великому надходженні в організм викликає отруєння, що може закінчитись утратою свідомості і смертю.

При розпаді іботенової кислоти під дією ультрафіолетового випроміню-

нювання утворюється мусказон. У порівнянні з іншими діючими компонентами мухомора він має незначну психоактивну дію.

Летальний результат при отруєнні червоним мухомором настає рідко, оскільки яскраве забарвлення до-

зволяє легко відрізнити мухомор від їстівних грибів, отже, він може потрапити до кошика з грибами випадково і тому концентрація отруйних речовин при такому вживанні в їжу разом з іншими грибами невелика.



Симптоми отруєння

Картина отруєння включає такі симптоми:

- нудота;
- блювання;
- слинотеча;
- посилене потовиділення;
- зниження артеріального тиску.

У важких випадках у хворих може спостерігатися:

- задуха внаслідок набряку легенів (змішаного вазо- і кардіогенного) і спазму дрібних бронхів;
- судоми;
- асистолія;
- втрата свідомості і смерть.

При появі найперших симптомів необхідно негайно викликати швидку допомогу.

МУХОМОР ПАНТЕРНИЙ



Мухомор пантерний (*Amanita pantherina*) – отруйний гриб родини

Мухоморові (*Amanitaceae*) порядку Агарикових (*Agaricales*).



Характерні ознаки виду

Шапинка в діаметрі 4-12 см, щільна, спочатку напівсферична, потім опукла і повністю розпростерта, з тонким рубчастим краєм і (іноді) невеликими звисаючими пластівцями, що залишилися від загального покривала. Шкірочка бурого кольору, гладенька, покрита дрібними білими пластівцями. Шапинка буває світло-бурого, коричневого, брудно-оливково і сіруватого кольору.

М'якуш брудно-білий, не змінює кольору на повітрі, водянистий, тендітний, з неприємним запахом і трохи солодкуватий на смак.

Пластинки густі, білі, не приростають до ніжки, іноді з бурими плямами у старих плодових тіл.

Ніжка 4-12 см висотою, 1-1,5 см у діаметрі, біла, циліндрична, злегка звужена догори, внизу бульбоподібно-розширена, порожниста, замість типової вольви є кільцеподібний обідок чи обідки з залишків загального покривала. Поверхня ніжки дещо ворсиста. Кільце розташоване дуже низько, висяче, гладке, крихке, іноді може бути відсутнім.

Споровий порошок білий.



Де росте

Утворює мікоризу з багатьма деревами, трапляється у хвойних, мішаних і широколистяних лісах, часто під сосною, дубом, буком, надає пе-

ревагу лужним ґрунтам.

Плодоносить з середини липня до кінця вересня (масово в серпні і на початку вересня).



Чим небезпечний

Має такі ж отруйні речовини, як і мухомор червоний, однак є значно отруйнішим.



Симптоми отруєння

Отруєння Мухомором пантерним схожі на отруєння мухомором червоним, мають лише незначні відмінності.

Отруєння характеризуються такими симптомами:

- блювота;
- нудота;
- головний біль;
- запаморочення;
- слюзотеча;
- галюцинації;
- підвищене слиновиділення;
- слабкість;
- пониження тиску.

При споживанні гриба у великій кількості та несвоєчасному наданні медичної допомоги можлива кома та летальний наслідок.

При появі перших ознак отруєння потрібно негайно викликати швидку допомогу.

ГРИБИ, ЩО УРАЖАЮТЬ ОРГАНИ ТРАВЛЕННЯ

СИРОЇЖКА РВОТНА



Сироїжка рвотна (*Russula emetica*) – неїстівний гриб родини Сироїжкових (*Russulaceae*) порядку

Сироїжкових (*Russulales*). Інші назви: сироїжка пекуча, їдка, пекучо-їдка.



З якими грибами плутають

Сироїжку рвотну можна сплутати з іншими червоними, часто гіркими і неїстівними сироїжками.



Характерні ознаки виду

Шапинка діаметром 5-10 см, червона, пурпурова або яскраво-рожева. Краї шапинки зазвичай світліші від центру. Залежно від віку плодового тіла може бути напівсферичною,

трохи випуклою, розпростертою або навіть увігнутою.

Шкірочка клейка і волога, легко відділяється від м'якуша.

Ніжка висотою 4-7 см, дуже ламка,

порожниста, циліндричної форми, зазвичай біла, але біля самої основи може бути рожевою.

Пластинки білі, широкі, середньої густоти.

М'якуш білуватий, тонкий, у молодих плодових тіл щільний, з віком стає пухким.

Не має вираженого аромату, на смак дуже їдка.



Де росте

Сироїжку рвотну можна знайти в сирих місцях хвойних і мішаних лісів.

Плодоносить з середини липня до кінця вересня.



Чим небезпечний

Вважається неїстівною через дуже їдкий і гіркий смак. Гриб слабо отруйний, викликає порушення роботи шлунко-

во-кишкового тракту. Отруєння проявляється через півгодини, до трьох годин після прийому страви.



Симптоми отруєння

- нудота;
- діарея;
- блювання;
- колікоподібні черевні спазми.

Симптоми отруєння через деякий час зникають, особливо після того, як з'їдені гриби виводяться з кишкового тракту.

В Україні відомі інші види сироїжок з пекучо-їдким м'якушем – гребінчаста (*Russula pectinata*), жовта (*Russula fellea*), Келе (*Russula queletii*), криваво-червона (*Russula sanguinea*), плямиста (*Russula maculata*), пурпурово-коричнева (*Russula badia*), сірувато-бура (*Russula consobrina*), темно-фіолетова (*Russula sardonia*) тощо.

Найчастіше такі пекучі сироїжки забарвлені у червоні або ж фіолетові тони. Збирати їх не рекомендується.

У сумнівних випадках можна спробувати сироїжку на пекучість. Для цього відкушують невеликий шматочок шапинки, жуять і поміщають на кінчик язика. Незалежно від отриманого результату, розжовану частину шапинки випльовують.

УВАГА: Таке дослідження інших грибів робити не можна, воно може бути небезпечним для життя. Брати пекучо-їдкі сироїжки також не рекомендується.

ПЕЧЕРИЦЯ РУДІЮЧА

Печериця рудіюча отруйна (*Agaricus xanthodermus*) — отруйний гриб з родини Агарикових (*Agaricaceae*) порядку Агарикових (*Agaricales*). Інші назви: печериця жовтіюча, печериця жовтошкіра.



З якими грибами плутають

Зазвичай печерицю рудіючу отруйну плутають з іншими, як їстівними, так і отруйними печерицями. Відрізняють завдяки тому, що в місцях пошкодження або при натисканні її поверхня жовтіє. При варінні м'якуш сильно жовтіє та видає різкий неприємний фенольний запах.



Характерні ознаки виду

Діаметр шапки 5-15 см. На початку розвитку вона округла, у зрілих екземплярів — дзвоникоподібна, краї трохи загорнуті всередину, м'ясиста, біла, біло-бурого кольору, при натисканні помітно жовтіє. Поверхня шапки суха, гладка, по краю іноді може тріскатися.

Довжина ніжки коливається від 6 до 15 см, а діаметр становить 1-2 см.



Де росте

Росте в садах, парках, на луках, в лісах на галявинах, нерідко з іншими представниками роду.



Фото: Василь Гелюта

Забарвлення ніжки біле, її основа бульбоподібно потовщена. На ніжці є двошарове кільце. М'якуш біля основи ніжки бурого кольору.

Пластинки спочатку білого або рожевого кольору, але в міру старіння стають сіро-коричневими. Забарвлення спорового порошку темно-коричневе.

Поширена по всій Україні.

Флодоносить з липня по жовтень.



Чим небезпечний

Отруйний гриб, при вживанні спричиняє тяжкі шлунково-кишкові розлади. Природа отрути, властивої грибу, не з'ясована.

Крім печериці рудіючої, в Україні є й інші отруйні види цього роду – печериці Мьоллера (*Agaricus moelleri*), строката (*Agaricus meleagris*) та темно-луската (*Agaricus placomyces*). Усі вони відрізняються від їстівних представників роду раптовим яскравим пожовтінням спочатку білого м'якуша в основі ніжки (для перевірки цієї

ознаки робиться косий поздовжній зріз основи ніжки). Ці види мають неприємний карболовий («аптечний») запах, який особливо відчувається при варінні, тоді як добрі їстівні печериці пахнуть анісом або ж мають приємний грибний аромат.

При перших ознаках отруєння будь-яким з отруйних видів печериць, необхідно промити шлунок водою, прийняти ентеросорбенти та звернутися до лікаря.

ЧЕРВОНОБОРОВИК ЧОРТІВ



Червоноборовик чортів (*Rubroboletus satanas*, раніше був відомий як *Boletus satanas*) — вид грибів родини

Болетових (*Boletaceae*) порядку Боровикових (*Boletales*). Інші назви: Чортів гриб, ригач, синюк отруйний.



З якими грибами плутають

Інколи плутають з іншими боровиковими грибами, що мають червоний гіменофор, насамперед з Піддубником оливково-бурым, який є умовно-їстівним грибом, несумісним з алкоголем. Піддубник оливково-бурий (*Suillellus luridus*) має

шапінку білу, а коричневих відтінків і швидко синіючий м'якуш. Також можна сплутати з Дубовиком зернистоногим (*Neoboletus luridiformis*), з ще темнішою шапінкою і без сіточки на ніжці, м'якуш його теж швидко забарвлюється.



Характерні ознаки виду

Шапінка 8-20 (до 30) см у діаметрі, напівсферична або опукла, з віком подушкоподібно-розпростерта, іноді плоско-розпростерта, досить довго з підігнутим краєм. Товсто-м'ясиста, суха, спочатку тонкоповстиста, потім гола, іноді розтріскується. Білувата або сіра, пізніше сіра до сіро-оливкової, по краю іноді дещо червонувата, при натисканні темніє. Шкірочка не знімається, спочатку матова, тонкооксамитова, потім майже гола, у вологих умовах трохи клейка, після висихання дещо блискуча. Гіменофор біля ніжки виїмчастий. Трубочки до 25 мм довжиною, спочатку світло-жовті, швидко стають яскравими лимонно-жовтими, потім брудно-жовто-оливковими, на зрізі синіють. Пори дрібні, спочатку такого ж кольору як стінки трубочок, але після розкриття шапинки відразу стають червоними до бордових, потім помаранчевими, при натисканні синіють. Ніжка 5-15 x 3-12 (-15) см, у молодих плодових тіл

яйцевидно роздута, коротка, потім булавоподібна, сильно потовщена донизу, але порівняно тонка у верхній частині, щільна, м'ясиста, спочатку яскраво-червона, пізніше вгорі жовта до оранжево-жовтої, в нижній частині малиново-червона, з оранжево-червоною або червоною ніжною сіточкою у верхній половині, при торканні чи пошкодженні спочатку синіє, потім стає коричневою. Основа ніжки укрита білуватим, пізніше коричневим повстятим опушенням. М'якуш світлий, білуватий, над трубочками і у верхній частині ніжки іноді жовтуватий, в основі ніжки часто коричневий або дещо червонуватий, на зламі злегка червоніє, потім повільно синіє, у молодих плодових тіл майже без запаху (у старих або засихаючих запах неприємний), солодкуватий на смак.

Споровий відбиток коричнево-оливковий.



Де росте

Переважно у світлих дубових, рідше букових і мішаних лісах на карбонатних ґрунтах, під дубом, зрідка буком і липою. Поодинокі, іноді по 2-3 екз. Рідше групами, при цьому

2-3 плодових тіл зростаються біля основи, зрідка.

Плодоносить у червні-вересні, на півдні до жовтня.



Чим небезпечний

У сирому вигляді гриб сильно отруйний. Вважається, що навіть шматочок м'якоті масою не більше 1 грама

може викликати порушення в роботі травного тракту зі зневодненням і виснаженням усього організму.



Симптоми отруєння

- нудота;
- блювання;
- біль у животі;
- відчуття слабкості;
- виснаження.

При ознаках отруєння необхідно негайно промити шлунок водою та прийняти ентеросорбенти.

В Україні відомо також ряд інших видів Болетових грибів, які мають червоне забарвлення плодового тіла і можуть спричиняти неприємні шлунково-кишкові отруєння, особливо якщо вони вжиті в сирому або недовареному вигляді. До належать піддубники жовто-малиновий (*Suillellus pulchro-tinctus*), криваво-червоний

(*Suillellus rubrosanguineus*), рожево-золотистий (*Suillellus rhodoxanthus*), а також червоноборовики вовчий (*Rubroboletus lupinus*) та Ле Галь (*Rubroboletus legaliae*).

Зазначимо, що у багатьох регіонах збирають два види червонозабарвлених боровикових – піддубник оливково-бурий (*Suillellus luridus*, раніше був відомий як *Boletus luridus*) та дубовик зернистоногий (*Neoboletus luridiformis*, раніше *Boletus erythroporus*). Однак обидва види доволі отруйні у сирому вигляді, перед вживанням потребують відварювання зі зливанням відвару. Перший з них не можна вживати з алкоголем, не годяться вони й для сушіння.

ГРИБИ, ЯКІ НЕ МОЖНА ВЖИВАТИ З АЛКОГОЛЕМ

ГНОЙОВИЧОК СІРИЙ



Фото: Віталій Гуменюк

Гнойовичок сірий або Гнойовичок чорнильний (*Coprinopsis atramentaria*) — гриб родини Печерицевих

(*Agaricaceae*) порядку Агарикових (*Agaricales*). Раніше цей вид відносили до роду *Coprinus*.



З якими грибами плутають

Інколи плутають з іншими видами Гнойовичків, але Гнойовичок сірий має більше плодове тіло.



Характерні ознаки виду

Шапінка сіра або сірувато-коричнева, в центрі темніша, 5-10 см у

діаметрі, у молодого плодового тіла яйцеподібна, потім широкодзвони-

коподібна, з розтрісканим краєм. Поверхня шапинки з дрібними, темнуватими лусочками.

М'якуш дуже тонкий, світлий, швидко темніє. Смак гриба солодкуватий, характерний запах відсутній.

Пластинки вільні, широкі, густі. Колір їх у молодих плодових тіл білий, потім стає темно-бурим, у старих - чорний.

По мірі дозрівання шапинка і пластинки гриба розпливаються в чорну

рідину – відбувається розчинення тканин під дією власних ферментів (автоліз).

Ніжка центральна, біла, при основі злегка бура, гладка, порожниста, 10-20 см заввишки, 1-2,5 см у діаметрі, часто сильно вигнута.

Кільце біле, швидко зникає; вольва відсутня.

Споровий порошок чорний.



Де росте

Гриб росте на угноєних, багатих перегноем ґрунтах, на полях, городах, у садах, на звалищах, близько стаєнь, гнойових і компостних куп,

у лісі на вирубках, близько стовбурів дерев і пнів листяних порід. Трапляється часто, великими групами.

Плодоносить з травня по жовтень.



Чим небезпечний

Умовно-їстівний гриб. Їстівний тільки в молодому віці, до потемніння пластинок, після попереднього відварювання. Вживається у вареному, смаженому і

маринованому вигляді. Містить коприн, тому при вживанні його з алкогольними напоями викликає отруєння і антабусний ефект.



Симптоми отруєння

Симптоми схожі з отруєнням алкоголем у поєднанні з дисульфірамом, який застосовується для лікування алкоголізму. Це:

- нудота;
- сильна невтихаюча блювота;
- біль у животі;
- головний біль.

Гнойовичок чорнильний має властивість викликати отруєння у тих осіб, які перебувають у стані алкогольного сп'яніння, залишаючись нешкідливим для тверезих. Це дало підставу запропонувати його для використання як протиалкогольного засобу.

Очевидно, таку ж дію можуть мати й деякі інші види роду *Coprinopsis*.

ПІДДУБНИК ОЛИВКОВО-БУРИЙ



Фото: Василь Гелюга

Піддубник оливково-бурий (*Suillellus luridus*) – умовно їстівний гриб з родини Болетових (*Boletaceae*)

порядку Болетових (*Boletales*). Інші назви: Дубовик брудно-бурий, Дубовик, Синяк.



З якими грибами плутають

Інколи плутають з іншими червонозабарвленими боровиковими грибами, як їстівними, так і неїстівними.



Характерні ознаки виду

Шапінка 5-12 (до 20) см у діаметрі, напівсферична, з віком опукло- або подушкоподібно-розпростерта, до майже плоскої, товстом'ясиста, тонкооксамитова, з віком майже гола, суха, буро-оливкова, охриста, світло-коричнева, оранжево-іржава, коричнево-оранжева до червоно-коричневої, рідше насичено-коричнева

або коричнево-оливкова, інколи світло забарвлена - кремова, кремово-жовта, жовто-оливкова, при натисканні темніє. Іноді на шапинці переважає тільки один колір, але частіше трапляються плодові тіла з шапинкою двох і більше відтінків. Шкірочка не знімається. Гіменофор виїмчастий, трубочки до 10-20 (-40) мм довжиною, молоді зеленувато-жовті,

потім оливкові, при пошкодженні синіють. Тонкий шар м'якуша над трубочками забарвлений в червоно-оранжевий або червоний колір, що добре помітно як при відділенні трубочок від м'якоти, так і на зрізі (у вигляді тонкої лінії). Пори дрібні, круглі, у ще закритих плодових тіл жовті, але відразу після розкриття останніх їх колір стає червоним або оранжево-червоним, пізніше іржаво-жовті до оливкових, при натисканні сильно синіють, до синьо-чорних.

Ніжка масивна, порівняно витягнута, циліндрична, нерідко в основі потовщена, 7-10 x 3-4 см, щільна, темно-жовта до оранжево-жовтої, внизу буро-червона до брудно-червоної, майже повністю покрита уздовж розтягнутою іржавою, брудно-помаранчевою або червоно-коричне-

вою сіточкою на жовтому тлі, на зламі інтенсивно синіє, поверхня сильно темніє при пошкодженні. Крім сіточки, ніжка покрита також дрібними малопомітними повстяними зернятками, іноді вони домінують в нижній частині і тоді гриб дуже схожий на Дубовик зернистоногий (*Neoboletus luridiformis*).

М'якуш щільний, пізніше м'який, товщиною до 3,5 см, у шапинці блідо-жовтий, у верхній частині ніжки лимонно-жовтий, над трубочками і в основі ніжки червонуватий до темно-червоного, на зламі інтенсивно синіє, потім більш-менш швидко знебарвлюється, стає синьо-зеленим, потім сіро-зеленим, з дуже слабким запахом і приємним смаком.

Споровий відбиток оливково-коричневий.



Де росте

Переважно росте в листяних, рідше мішаних лісах (буково-дубових, дубових, сосново-дубово-букових, дубово-грабових, ялівцево-дубових), головним чином під дубом і буком, рідше липою,

зрідка іншими листяними породами. Поодинокі, рідше по кілька штук, порівняно рідко, у Криму місцями масово.

Плодоносить з червня по вересень, у Криму до листопада.



Чим небезпечний

Умовно їстівний гриб. Дуже отруйний в сирому вигляді, вживають після відварювання (відвар зливають) або ін-

тенсивної і тривалої теплової обробки.

Не можна вживати протягом декількох годин до і після прийому алкоголю.



Симптоми отруєння

У сирому вигляді, при недостатній тепловій обробці та у поєднанні з

алкоголем він може викликати нудоту і блювоту.

УМОВНО ЇСТІВНІ ГРИБИ

Є багато видів грибів, плодові тіла яких містять небезпечні для здоров'я людей речовини, однак при попередній обробці ці сполуки руйнуються або ж переходять у розчин, наприклад, при попередньому відварюванні. Є види з пекучо-їдкими плодовими тілами, однак неприємних пекучих речовин можна позбутись за допомогою вимочування.

Отруйні або ж неїстівні у свіжому стані гриби, що стають добрими їстівними після спеціальної

попередньої підготовки, називають умовно їстівними.

Ми споживаємо доволі багато таких видів, навіть не здогадуючись, що вони умовно їстівні, наприклад, Польський гриб (*Imleria badia*).

Тому добра порада для любителів салатів з сирими грибами – не експериментуйте з видами, які вам здаються абсолютно їстівними, бо це можуть бути навіть досить небезпечні умовно їстівні гриби.

Наведемо деякі їх види, доволі популярні серед грибників.

ПЕКУЧІ ВИДИ СИРОЇЖОК



Фото: Василь Гелюта

Плодові тіла більшості пекучих представників роду Сироїжка (*Russula*) втрачають пекучість після відварювання. Однак потрібно уникати сироїжку рвотну, яка після приготування все ж таки може спричинити шлунково-кишкові розлади.

ЗМОРШКИ



Фото: Володимир Маркус



Фото: Василь Гелюта

Зморшок їстівний (*Morchella esculenta*, ліва світлина) та зморшкова шапинка (*Verpa bohemica*, права світлина), належать до родини Зморшкові (*Morchellaceae*), – надзвичайно популярні у світі весняні гриби. До того ж, деякі види зморшків культивують у штучних умовах. Од-

нак плодові тіла цих видів у свіжому стані містять гідрозони – досить токсичні речовини, які можуть викликати мутації ДНК. При відварюванні ці речовини переходять у відвар та випаровуються. Тому перед приготуванням плодове тіла потрібно 15 хв, проварити, відвар вилити.

МУХОМОР ЧЕРВОНІЮЧИЙ



Фото: Василь Гелюта

Мухомор червоніючий (*Amanita rubescens*) – гриб родини Мухоморових (*Amanitaceae*), у багатьох регіонах України відомий як маремуха. Сирі плодові тіла містять гемолізін, а також фалоїдіни – отрути, що є у блідій поганці. Готувати можна лише після відварювання, відвар вилити.

ОПЕНЬОК ОСІННІЙ



Фото: Василь Гелюта

Опеньок осінній (*Armillaria mellea*) – комплекс видів, в Україні не менше шести, сирі доволі отруйні. Найотруйнішими вважають ті, що розвиваються на хвойних породах. Отрута руйнується при високих температурах, тому гриб вимагає термічної обробки не менш 20 хв.

ХРЯЩІ-МОЛОЧНИКИ



Фото: Микола Придюк

Хрящі-молочники – види грибів роду *Lactarius*, що належать до родини Сироїжкових (*Russulaceae*) порядку (*Russulales*). Плодові тіла багатьох представників містять пекуче-їдкі речовини, після вилучення яких гриб стає добрим їстівним. Як правило, гіркі молочники вимочують декілька діб, після чого засолюють або сквашують.

ГРУЗЛИК СІРИЙ



Фото: В. Шульга

Грузлик сірий, говорушка сіра (*Clitocybe nebularis*) містить речовини, які можуть спричинити шлунково-кишкові розлади. Щоб запобігти отруєнню, потрібно брати молоді плодові тіла, перед приготуванням відварити 15 хв, відвар вилити.

БОРОВИКОВІ ГРИБИ З ЧЕРВОНИМ ГІМЕНОФОРОМ



Фото: Василь Гелюта



Фото: Василь Гелюта

Піддубник оливково-бурий (*Suillellus luridus*, права світлина) та дубовик зернистоногий (*Neoboletus luridiformis*,

ліва світлина) – сирі доволі отруйні. Необхідно відварювати, відвар зливають.

ОТРУЄННЯ ДОБРИМИ ЇСТІВНИМИ ГРИБАМИ

Добрі їстівні гриби інколи також можуть викликати отруєння. Це буває у деяких людей, надто чутливих до грибних білків. Решта отруєнь – результат неправильного зберігання грибів та грибних страв.

Плодові тіла грибів містять такі ж білки, як і м'ясо. Отже вони, як і страви з них, можуть псуватися.

Після вживання зіпсованої їжі можуть виникати важкі харчові отруєння з порушенням діяльності шкунково-кишкового тракту.

Зазначимо, що не варто збирати гриби після приморозків та декількох теплих днів – вони можуть бути зіпсованими бактеріями, що живляться грибним білком.

