

ЇСТІВНІ ТА ОТРУЙНІ ГРИБИ КИЇВЩИНИ

Україна, у тому числі і Київщина з її великими лісовими масивами, належить до числа країн, в яких дикорослі гриби є традиційним компонентом харчового раціону населення. Хімічний склад плодових тіл їстівних грибів свідчить про те, що вони є повноцінним продуктом харчування, оскільки містять основні речовини, які забезпечують життєдіяльність організму людини. Щойно зібрані плодові тіла лісових грибів насичені водою, проте водночас вони характеризуються доволі високим вмістом цінних органічних і мінеральних речовин. Суха речовина плодових тіл дикорослих грибів багата азотистими сполуками, особливо білками. Останні складають 50–80% (у середньому 70%) азотистих сполук. Саме через це гриби називають «лісовим» або «рослинним м'ясом». Грибні білки містять всі амінокислоти, у тому числі незамінні. Вміст вільних амінокислот у тканинах плодових тіл грибів незначний – від 0,38 до 2,61%, проте де дуже цінні амінокислоти, такі, як триптофан, аргінін, тирозин, лейцин, гістидин та ін. До азотистих сполук грибів належить і хітин, який складає основу грибної клітковини, отже, є опорною тканиною плодових тіл. За своєю будовою хітин грибів практично не відрізняється від хітину ракоподібних. Вміст хітину в плодових тілах білого гриба досягає 6% у перерахунку на суху речовину. Клітковина, до складу якої входить грибний хітин, по різному розподілена в різних частинах плодового тіла: більша її кількість (до 44%) зосереджена в ніжках, тоді як у шапинці її кількість менша (37,5%). Хоча їстівні гриби вважаються продуктом значної харчової цінності завдяки багатству в них азотистих речовин, високий вміст клітковини і особливо хітину в плодових тілах зумовлює їх недостатню перетравлюваність в організмі людини. До того ж грибні білки в основному належать до важкорозчинних речовин. Ці два факти призводять до того, що грибні білки засвоюються гірше, ніж тваринні. Засвоєння грибних білків знаходиться в межах 54–85% (в середньому 70%), тоді як тваринних – 95–98% (в середньому 96,5%). Отже, вживання в їжу грибних білків рекомендується людям із здоровим шлунково-кишковим трактом. Водночас грибні білки засвоюються на рівні рослинних – 61,6–72% (в середньому 68%), а у деяких видів грибів навіть краще. Так, у білого гриба, деяких видів дощовиків (види роду *Lycoperdon*), деяких видів печериць (види роду *Agaricus*) відмічено високий вміст білку (на рівні 5–6%) в поєднанні з високою його засвоюваністю.

Значення грибів як харчових продуктів не вичерпується лише кількістю білків і інших білкових речовин в плодових тілах. В грибах містяться також вуглеводи, ліпіди, вітаміни, пігменти, мінеральні речовини, зокрема мікроелементи. Вуглеводнів в плодових тілах грибів помітно менше, ніж азотистих речовин, чим вони суттєво відрізняються від рослин. Поряд з такими типовими для рослин вуглеводнів, як моносахарид глюкоза, для грибів характерні деякі специфічні дисахариди (трегалоза, або мікоза) і полісахариди (глікоген, мікоінулін, мікодекстрин), які накопичуються в грибах замість типового для рослин крохмалю. Кількість вуглеводнів в залежності від виду гриба, місця його виростання значно варіює, іноді досягаючи 20–25%.

В плодових тілах грибів часто реєструється доволі значні кількості ліпідів (жирних кислот, стеринів, фосфатидів, ефірних олій), іноді їх вміст досягає 10%. Доволі багаті плодові тіла їстівних грибів на вітаміни, зокрема на вітамін В¹ (тіамін), тут їх не менше, ніж в хлібних злаках. За вмістом вітаміну В² (рибофлавіну) деякі їстівні гриби перевищують овочі і хлібні злаки. Деякі лісові гриби (лисички справжні, рижик делікатесний) характеризуються високим вмістом вітаміну А, а білий гриб, польський гриб, зеленушка містять вітамін D. Незвично високим вмістом відрізняються в плодових тілах деяких видів їстівних грибів мінеральні речовини. У деяких видів грибів воно сягає 11,5% (в середньому 7,7%). Ці речовини в основному представлені калієм і фосфором. Є в них і залізо, приблизно в тих самих кількостях, що і в більшості рослинних продуктів. Серед мінеральних речовин грибів чимало мікроелементів, серед яких особливо високим вмістом відзначається цинк, є також мідь, марганець, йод. Наприклад, міді в плодових тілах деяких видів грибів (дощовиків, гриба-зонтика)

значно більше, ніж в овочевих культурах, за своєю кількістю цей мікроелемент наближується до мигдалю, бобів, какао та ін..

Отже, в цілому наведені дані схиляють до висновку, що їстівні дикорослі гриби за своїм хімічним складом і харчовою цінністю належать до корисних продуктів природи. А якщо врахувати ще й лікарські властивості багатьох їстівних грибів, відкриті в останні десятиліття, то значення цих грибів помітно зростає не тільки в гастрономічному, а й у фармакологічному відношенні.

В Україні кількість їстівних грибів досягає 500 видів, проте реально широкими верствами населення використовується лише 15–20 видів, серед яких найбільшою увагою грибників-аматорів користуються білий гриб, підберезовик, підосичник, маслюки, опеньки, лисички та деякі інші.

Їстівні гриби на Київщині в грибний сезон можна зібрати в будь-якому лісі, навіть майже в центрі міста, наприклад, в лісах Національного природного парку «Голосіївський». Проте киянам треба бути уважними до вибору місця збору грибів. Особливо потрібно пам'ятати про те, що після катастрофи на Чорнобильській АЕС, незважаючи на загальне зниження рівня радіації, з 1986 р. залишилося ще чимало територій Київщини, на яких і досі спостерігається підвищене радіаційне забруднення. До того ж, грибники-аматори мають знати, що гриби, у тому числі їстівні, відзначаються здатністю накопичувати радіонукліди в плодових тілах. Особливо перевищено вміст радіонуклідів у грибах з лісів на півночі Київської області, наприклад в лісах Іванівського району, який безпосередньо межує з чорнобильською зоною.

Обираючи ліс для «третього полювання» необхідно дотримуватись таких найпростіших правил:

1. гриби краще збирати в більш або менш «чистих» лісових фітоценозах: подалі від промислових зон, трас з інтенсивним транспортним потоком, ну, і звичайно подалі від чорнобильської зони;

2. оскільки найбільше «бруду» накопичується при основі ніжки плодового тіла гриба, ніжку необхідно зрізати якомога вище;

3. зважаючи на те, що різні забруднюючі речовини осідають на шапинці гриба, треба, не жалкуючи, зрізати верхній шар шапинки;

4. відомо, що цезій вимивається водою з плодових тіл грибів, тому при переробці зібраних грибів доцільно їх замочити, часто міняючи воду, а на додаток проварити і воду відлити, внаслідок чого рівень забруднення грибів падає.

Але краще за все, використовуючи карту радіаційного забруднення Київської області, обрати ліси, які позначені кольором, що відповідає невисокому рівню радіації. На щастя, такі ліси збереглися, особливо в південному і східному напрямках області. Доволі чистими є ліси південного напрямку навколо райцентрів Ракитне, Тараща, Богуслав. Навколо Ракитного хороші грибні ліси розташовані в околицях села Пугачівка, біля Таращі грибними вважаються ліси поблизу сіл Кирдани та Малоберезанське, в районі Богуслава славляться як місця вдалого «третього полювання» ліси в околицях сіл Дмитренки і Поташня. Дістатися до Ракитного можна автобусом з автостанції «Поділ», а можна автобусом доїхати до м. Біла Церква, де пересісти на електричку на Ракитне і Богуслав; куди також можна доїхати автобусом з автостанції «Поділ»; до Таращі можна добратися з автостанції «Володимирська». Менше варіантів пропонує східний напрямок: тут лісові масиви збереглися в околицях м. Бориспіль біля сіл Старе і Кийлів та навколо Переяслав-Хмельницького: відомі грибними лісами села Бориспільські Дачі та Хоцьки на березі Канівського водосховища. Доїхати сюди можна маршрутками з Борисполя або з Києва від метро «Харківська» а також автобусом до Переяслав-Хмельницького з автостанції «Дарниця» (м. Київ).

Нижче наведено список найбільш розповсюджених та відомих їстівних і отруйних грибів Київщини. Вказані також деякі дані щодо їх поширення, здатності накопичувати радіонукліди та лікувальних властивостей.

ЇСТІВНІ ГРИБИ

Білий гриб (*Boletus edulis*). Трубочастий гриб. Шапинка завширшки 5–15 см, напівкругла або опукло-розпростерта, сірувато-, рудувато- або червонувато-коричнева. Трубочки спочатку білі, згодом оливково-зеленуваті. Ніжка валькувата, коричнювато-біла, у верхній частині з білуватим сітчастим рельєфом. Зростає влітку та восени в листяних, хвойних та мішаних лісах. Досить сильно накопичує радіонукліди. Містить антибіотики та антиракові речовини.



Глива черепитчаста (*Pleurotus ostreatus*). Пластинчастий гриб. Шапинка асиметрична, завширшки 5–10 см, спочатку опукло- або ввігнуто-розпростерта, згодом розпростерта, в'яло- або мушлеподібна, сірувата, попелясто- або темно-сіра. Пластинки вузькі, спускаються на ніжку, білі. Ніжка ексцентрична або бокова, звужується донизу, коротка, біля основи дещо щетиниста, біла. Гриб росте восени, на гнилій деревині листяних порід, в листяних та мішаних лісах. Як і більшість дереворуйнівних видів, слабо накопичує радіонукліди. Має антиракову дію.



Гриб-парасолька великий (*Macrolepiota procera*). Пластинчастий гриб. Шапінка завширшки 5–20 см, спочатку яйцеподібна, згодом майже пласка з невеликим горбиком в центрі. Вкрита великими, дещо стовбурчастими світло-коричнюватими лусками, концентрично розташованими на білуватому фоні. Пластинки білуваті, густі. Ніжка циліндрична з бульбоподібною основою, коричнювата, згодом її поверхня розтріскується на численні лусочки на білуватому фоні, що утворюють поперечні пояски. На ніжці є манжетоподібне рухливе кільце. Гриб росте влітку та восени у негустих лісах та на узліссях. Гумусовий сапротроф, тому порівняно слабо накопичує радіонукліди. Недосвідчені грибники плутають його з мухоморами, проте в останніх кільце щільно приростає до ніжки і не рухається.



Дошовик їстівний (*Lycoperdon perlatum*). Плодове тіло булавоподібне, 4–7 см заввишки, у верхній частині кулясте. Спочатку білувате, при досяганні сіро-буре. Поверхня вкрита численними конічними бородавочками та шипиками, які легко стираються. Плодове тіло заповнене білим м'якушем – глебою. При дозріванні глеба набуває жовтувато-зеленкуватого кольору, і стає водянистою, а в кінці стає оливково-бурою та порошистою. В їжу годяться лише молоді плодові тіла з чисто білою м'якоттю. Часто трапляється в лісах та на луках, з літа до осені. Належить до гумусових сапротрофів, а тому в меншій мірі накопичує радіонукліди, ніж мікоризоутворювачі. Споривий порошок гриба використовували як кровоспинний засіб (спори закупорюють ушкоджені капіляри).



Зеленушка (*Tricholoma flavovirens*). Пластинчастий гриб. Шапинка завширшки 5–9 см, опукла або опукло-розпростерта, коричнювато- або оливково-зеленкувата, в центрі темніша, злегка дрібнолуската,. Пластинки густі, сірчано- або лимонно-жовті. Ніжка циліндрична, сірчано- або лимонно-жовта, гладенька. Росте восени в соснових лісах. Досить сильно накопичує радіонукліди, як і інші мікоризні гриби. Містить антибактеріальні речовини.



Лисичка звичайна (*Cantharellus cibarius*). Пластинчастий гриб. Шапинка завширшки 3–6 см, випукла, згодом ввігнута або майже воронкоподібна, нерідко з хвилястим лопатевим краєм, гладенька, помаранчево-жовта, ячно-жовта або блідо-жовта. Пластинки низько спускаються на ніжку, товсті, жилкоподібні, з численними анастомозами, жовті. Ніжка циліндрична або звужується донизу, гладенька, ячно-жовта. Зростає влітку та восени в листяних, хвойних та мішаних лісах. Оскільки цей гриб мікоризний, то досить активно накопичує радіонукліди. З іншого боку, він містить речовини, що сприяють виведенню радіонуклідів з організму людини, а також низку природних антибіотиків, має також антигельмінтозну дію, може використовуватися для лікування захворювань печінки.



Маслюк звичайний (*Suillus luteus*). Трубочастий гриб. Шапинка завширшки 3–8 см, напівкуляста, згодом опукла або опукло-розпростерта, слизиста, каштаново- або сірувато-коричнева. Трубочки спочатку блідо-жовті, згодом темно-жовті. Ніжка циліндрична, білувата, з білуватим або коричнюватим плівчастим кільцем у верхній частині, над ним борошністо-зерниста, нижче гладковолокниста. Росте в соснових лісах, влітку та восени. Мікоризний, досить активно накопичує радіонукліди.

Маслюк зернистий (*Suillus granulatus*). Трубочастий гриб. Шапинка завширшки 3–7 см, напівкуляста, згодом опукла до опукло-розпростертої, слизиста, коричнева, жовтувато-коричнева, світло-коричнева. Трубочки спочатку світло-жовті, згодом оливково-жовті. Ніжка циліндрична, світло-жовта, у верхній частині зерниста, нижче гладковолокниста. Росте в соснових лісах, влітку та восени. Мікоризний, накопичує радіонукліди.

Мухомор червоніючий (*Amanita rubescens*). Пластинчастий гриб. Шапинка завширшки 5–15 см, зазвичай опукла або напівкругла, згодом розпростерта, м'ясиста, сірувато- або м'ясо-рожева, густо вкрита дрібними сіруватими або білуватими пластівцями і бородавками, розташованими концентрично. Пластинки густі, білі, згодом рожевуваті. Ніжка циліндрична, з бульбоподібною основою, біла, згодом дещо червонувата, при основі ніжки є кілька рядів бородавок, у верхній частині – плівчасте кільце. М'якоть при пошкодженні злегка червоніє. Це умовно-їстівний гриб, що потребує обов'язкового відварювання. Варто бути обережним, щоб не сплутати його з отруйними мухоморами, у яких м'якуш ніколи не червоніє при ушкодженні. Зростає восени та влітку в листяних, хвойних та мішаних лісах. Мікоризний гриб, а отже схильний накопичувати радіонукліди.

Підберезовик (*Leccinum scabrum*). Трубочастий гриб. Шапинка завширшки 5–15 см, напівкуляста, згодом опукла або опукло-розпростерта, гола, сірувато-коричнювата, коричнювато-сіра, жовтувато-сіра. Трубочки білуваті, згодом світло-сіруваті, сірувато-вохристі. Ніжка звужується догори, біла, вкрита дрібними темно-сірими або майже чорними лусочками. М'якоть на зрізі не міняється. Зустрічається в усіх типах лісу за присутності берези, з літа до осені. Мікоризний гриб, досить активно накопичує радіонукліди.



Підосичник (*Leccinum auranthiacum*). Трубочастий гриб. Шапинка завширшки 4–15 см, напівкуляста, опукла або опукло-розпростерта, тонко-повстиста, темно-, коричнево- або оранжево-червона. Трубочки білуваті, згодом світло-сіруваті, сірувато-вохристі. Ніжка звужується догори, біла, вкрита дрібними каштаново-коричневими, іржаво-бурими або чорними лусочками. М'якоть на зрізі спочатку злегка рожевіє, згодом ліловіє і чорніє. Зустрічається в усіх типах лісу за присутності осики або тополі, з літа до осені. Мікоризний гриб, досить активно накопичує радіонукліди.



Опеньок осінній (*Armillaria mellea*). Пластинчастий гриб. Шапинка завширшки 3–9 см, досить тонка, спочатку напівкуляста, згодом опукло-розпростерта, медово-коричнева, жовтувато-коричнева або брудно-коричнева, вкрита дрібними волокнистими жовтуватими або коричнюватими (ближче до її центру) лусочками. Пластинки густі, білуваті. Ніжка циліндрична, досить довга, з булавоподібною основою, білувата, при основі жовтувата, злегка повстиста, у верхній частині з товстим повстистим кільцем, коричнювато-лускатим по краю. Це умовно-їстівний гриб, отруйний у сирому вигляді. Роста великими пучками на гнилій деревині, восени, в листяних та мішаних лісах. Дереворуйнівний гриб, а тому досить слабо накопичує радіонукліди. Містить ряд біологічно-активних речовин імуностимулюючої дії.



Печериця польова (*Agaricus arvensis*). Пластинчастий гриб. Шапинка 10–20 см, напівкуляста, згодом розпростерта, гладенька або гладко-шовковисто-волокниста, біла, при дотику жовтіє. Пластинки вільні, густі, спочатку рожеві, згодом – шоколадно-коричневі. Ніжка циліндрична, біла, при дотику жовтіє, у верхній частині з білим плівчастим кільцем. З приємним ароматом анісу. Ростає з весни і до осені, в парках, лісах та на галявинах, пасовищах тощо. Як гумусовий сапротроф порівняно слабо накопичує радіонукліди. Містить біологічно-активні речовини, зокрема з антиоксидантною дією.



Польський гриб (*Boletus badius*). Трубчастий гриб. Шапинка завширшки 4–9 см, напівкругла, згодом опукло-розпростерта, темно-коричнева, каштаново-бура. Трубочки білуваті, згодом жовтуваті, оливково-жовті, при дотику стають синюватими. Ніжка валькувата, світло-коричнева, гола або дещо волокниста, синіє при дотику. Гриб трапляється влітку та восени, в хвойних та мішаних лісах. Навіть серед мікоризних грибів він виділяється активним накопиченням радіонуклідів.

Сироїжка луската (*Russula virescens*). Пластинчастий гриб. Шапинка завширшки 5–10 см, напівкуляста, згодом опукла, розпростерта з виймакою, вкрита лусочками, сірувато-зелена, синювато-зелена, місцями вохристо-зелена. Пластинки не дуже густі, білі. Ніжка валькувата, біла. Ростає влітку та восени в листяних та мішаних лісах. Як мікоризний гриб, досить сильно накопичує радіонукліди.



Трутовик сірчано-жовтий (*Laetiporus sulfureus*). Трутовий гриб. Шапинки завширшки 5–15 см, м'ясисті, напівкруглі та віялоподібні, з нерівною горбкуватою поверхнею, ростуть черепитчастими групами, помаранчево- або лимонно-жовті, по краю жовті, згодом вицвітають до жовтуватих. Гіменофор дрібнопористий, сірчано-жовтий. Росте на живих та відмерлих стовбурах багатьох листяних порід, особливо верби та дуба. Їстівний у молодому віці. Як і всі дереворуйнівні види радіонукліди він накопичує дуже слабо. Містить антибактеріальні та протипухлинні речовини, а також імуномодулятори.



ОТРУЙНІ ГРИБИ

Бліда поганка (*Amanita phalloides*). Пластинчастий гриб. Шапинка завширшки 6–15 см, напівкуляста, опукла, згодом опукло-розпростерта, зеленувата, зеленувато-оливкова, зрідка оливкувато-коричнювата, гладенька. Пластинки густі, білі. Ніжка циліндрична з бульбоподібною основою, гладенька, з півчастою піхвою, біла, у верхній частині з білим півчастим кільцем. Росте влітку та восени в хвойних та мішаних лісах. Токсини гриба руйнують печінку та нирки, смертельні випадки бувають дуже часто, за статистикою 90% смертельних грибних отруєнь викликані саме блідою поганкою. Гриб можна сплутати з зеленими сиріжками, проте останні ніколи не мають на ніжці кільця та піхви.



Мухомор пантерний (*Amanita pantherina*). Пластинчастий гриб. Шапинка завширшки 7–15 см, напівкуляста, опукла, згодом розпростерта, сірувато-коричнева або сірувато-бура, вкрита концентрично розташованими білуватими пластівцями. Пластинки густі, білі. Ніжка циліндрична з бульбоподібною основою, гладенька, біла, при основі з кільцеподібною складкою чи манжетою, у верхній частині з білим плівчастим кільцем. Росте влітку та восени в хвойних, листяних та мішаних лісах. Може призводити до смертельних отруєнь. Може бути сплутаний з мухомором червоніючим, у якого, втім, м'якоть червоніє при пошкодженні.



Мухомор червоний (*Amanita muscaria*). Пластинчастий гриб. Шапинка завширшки 8–20 см, напівкуляста, опукла, згодом розпростерта, яскраво- або помаранчево-червона, вкрита концентрично розташованими білуватими пластівцями. Пластинки густі, білі. Ніжка циліндрична з бульбоподібною основою, гладенька, при основі з 2–3 кільцями білуватих бородавок, біла, у верхній частині з білим плівчастим кільцем. Росте влітку та восени в хвойних та мішаних лісах. Спричиняє психічні розлади (зокрема галюцинації), а згодом кишково-шлункові розлади. Смертельні випадки бувають нечасто. На щастя, гриб легко впізнати. У народі здавна застосовувався для лікування артритів та радикулітів.



Несправжній опеньок сірчано-жовтий (*Hypholoma fasciculare*).

Пластинчастий гриб. Шапинка завширшки 2–5 см, від напівкулястої до опукло-розпростертої, гладенька, в центрі блідо-руда, по краях сірчано-жовта. Пластинки густі, сірчано-жовті, згодом зеленкувато-сірі. Ніжка циліндрична, сірчано-жовта, в нижній частині рудувата. Гриб росте великими пучками на гнилій деревині в хвойних, листяних та мішаних лісах. Спричиняє порушення в функціонуванні печінки. Гриб можна сплутати з опеньком осіннім, від якого він відрізняється сірчано-жовтим забарвленням плодових тіл.



Печериця рудіюча (*Agaricus xanthodermus*). Пластинчастий гриб. Шапинка завширшки 4–15 см, дзвоникоподібна, згодом опукла до розпростертої, гладенька, ближче до країв злегка луската, часом тріщинувата, білувата, блідо-сіра до світло-сірої, при дотику жовтіє. Пластинки густі, рожевувато-коричнюваті, згодом шоколадно-коричневі. Ніжка циліндрична, зі злегка бульбоподібною основою, біла, у верхній частині з білим плівчастим кільцем, жовтіє при дотику, м'якоть в основі ніжки на зрізі відразу набуває яскраво-жовтого кольору. З неприємним запахом карболки. Росте влітку та восени в лісах, парках, а також на пасовиськах та луках. Спричиняє кишково-шлункові розлади, але смертельні випадки дуже рідкісні. Можна сплутати з їстівною печерицею польовою, яка теж жовтіє при дотику, але остання має приємний запах анісу. Цікаво, що у гриба зареєстровано антимікробну дію.



Свинуха тонка (*Paxillus involutus*). Пластинчастий гриб. Шапинка завширшки 5–15 см, опукла, згодом увігнуто-розпростерта, з загорнутим донизу краєм, гладенька, злегка клейка, по краю слабкоповстиста, сірувато-рудувата, рудувато-коричнева, оливково-руда, жовтувато-оливково-руда, край світліший, бежевий, жовтуватий. Пластинки спускаються на ніжку, густі, біля ніжки з анастомозами, жовтуваті, згодом жовтувато-коричневі, при дотику стають іржаво-бурими. Ніжка циліндрична або злегка звужується донизу, коричнювато-жовтувата, донизу темніша, коричнювата. Росте в листяних та мішаних лісах. Гриб досі нерідко вважають їстівним, хоча він містить речовину, яка викликає утворення в організмі людини специфічних антитіл. При тривалому вживанні гриба вони накопичуються в крові людини і починають руйнувати червоні кров'яні тілця. Крім того, гриб характеризується одним з найвищих показників накопичення радіонуклідів.



Відділ мікології
чл.-кор. НАН України Дудка Ірина Олександрівна
Тел.: 044 234 6171