



# Хороші їстівні гриби та небезпечні отруйні гриби

– буклет для грибників-початківців



[Soppognyttevekster.no](http://Soppognyttevekster.no)

[Soppkontroll.no](http://Soppkontroll.no)

# Впевніться в безпечному виборі грибів

Грибний ліс спокушає своїми харчовими скарбами, та може одночасно виглядати трохи лячним. Норвезька асоціація грибів і корисних рослин прагне допомогти вам почуватися впевнено в грибному лісі. Завантажте додаток Sorpkontroll (Грибний контроль) або відвідайте один з наших пунктів контролю грибів, де ви отримаєте найкращу початкову інформацію про хороші їстівні гриби зі щедрих дарів лісу..



## Корисні поради щодо безпечного збору грибів

- Як початківець, вивчіть кілька найбільш поширених корисних грибів.
- Вживайте в їжу тільки ті гриби, в яких ви абсолютно впевнені!
- Вивчіть характерні ознаки найважливіших отруйних грибів, див. сторінки 12 і 15.
- Якщо ви сумніваєтеся, скористайтеся додатком або перевірте на одному з пунктів контролю грибів.

## Що робити з грибами які ви знайшли:

- Використовуйте кошик для грибів, сітку, або сумку для покупок з жорсткого паперу з пластиковими коробочками всередині. Таким чином ви тримаєте гриби окремо, і вони не будуть пошкоджені. Збережіть для цієї цілі пластикові коробки, в яких ви купуєте фрукти та салати.
- Сортуйте гриби в лісі, бажано в дві різні коробки: їстівні гриби, в яких ви впевнені, та гриби, про які ви хочете щось дізнатися.
- Почистіть їстівний гриб там, де ви його знайшли. Видаліть землю, траву, хвойні голки ножем та щіткою. Відріжте червиві частини гриба. Ви полегшите собі роботу, повернувшись додому.
- Використовуйте лише новіші видання книг про гриби, ті що написані для норвезьких умов. У перекладених книгах про гриби можуть бути відсутні види, поширені в Норвегії. Книги про гриби старіші десяти років можуть дати невірну інформацію про їстівність і токсичність.

## Вживайте в їжу тільки ті гриби, в яких ви впевнені!

В Норвегії ростуть дуже небезпечні отруйні гриби. Якщо навіть невелика кількість цих грибів потрапить в організм, ви можете серйозно захворіти.

Якщо ви зібрали один із них і змішали їх зі своїми їстівними грибами, грибний інспектор попросить вас викинути все — про всяк випадок. Навіть невеликі шматочки можуть викликати сильне отруєння. Тому сортування важливо!

## Грибний день для всіх!

Щороку в першу неділю вересня Норвезька асоціація грибів і корисних рослин організовує грибний день. Інформацію про всі заходи по всій країні ви знайдете на вебсайті [soppognyttevekster.no/kalender](http://soppognyttevekster.no/kalender)

## Найнебезпечніші отруйні гриби Норвегії:

### Бліда поганка

Норвезькою: Grønn fluesopp  
*Amanita phalloides*

### Мухомор білий

Норвезькою: Hvit fluesopp  
*Amanita virosa*

### Павутинник

### оранжево-червоний

Норвезькою: Butt giftslørsopp  
*Cortinarius orellanus*

### Павутинник красивий

Норвезькою: Spiss giftslørsopp  
*Cortinarius rubellus*

# Правила, які потрібно запам'ятати початківцям

Грибний ліс запропонує вам розмаїття грибних сортів. Які гриби збирати? Які залишити? Добре почати з огляду капелюшка гриба.

- **Пластинчасті гриби** - на зворотній стороні капелюшка є пластинки, які виходять від середини. Цих грибів багато, і саме в цій групі знаходяться найнебезпечніші отруйні гриби.
- **Трубчасті гриби** - на зворотній стороні є губчастий шар тонких вертикальних трубок, те що ви бачите, це отвори. Жоден норвезький трубчастий гриб не є отруйним, але деякі мають поганий смак. Одними з наших найкращих їстівних грибів є саме трубчасті гриби.
- **Гриби їжовики** - Нижня сторона гриба щільна, у вигляді шипів. Світлі кольори (білі, жовті або оранжеві) є хорошими їстівними грибами; коричневі та ті що тверді, можна проігнорувати.
- **Ребристі гриби** - нижня сторона має розгалужені ребра, зморшки або майже гладка. Скоріше за все, ви знайшли лисичку або інший ріжковидний гриб!
- **Пористі гриби** - нижня сторона гладенька з крихітними дірочками (порами). Світлі пористі гриби, які ростуть на землі, - це або трутовик овечий (норвезькою - fåresopp, їстівний), або трутовик злитий (норвезькою - franskrødsopp, неїстівний).
- **Дощовик або порхавка** (норвезькою- tøuksopp) - Їстівні тільки коли всередині повністю білі. Старі гриби стають все більш коричневими всередині.

На наступних двох сторінках ви можете побачити зображення різних груп грибів.



Foto: Siri Hovland, Lillehammer SNF

## Два простих правила

1. Гриби пластинчасті коричневі рідко є їстівними грибами, а деякі є отруйними - залиште їх!
2. Гриби пластинчасті білі можуть бути мухоморами. Дивіться сторінку 12.



# Деякі хороші та корисні гриби

Перше, що ви робите, визначаючи вид гриба, — це дивитися на нижню сторону капелюшка. Крім того, ви перевіряєте візерунок на ніжці та капелюшку, колір капелюшка та кріплення до ніжки. Крім того, запах і смак можуть надати важливу інформацію про те, який саме гриб ви знайшли..



Foto: Per Marstad



Foto: Per Marstad



Illustrasjon: Hemod Karlisen



Foto: Per Marstad



Foto: Per Marstad



Illustrasjon: Hemod Karlisen



Foto: Redum Braathen



Foto: Achrenzo CC BY-SA 4.0



Illustrasjon: Hemod Karlisen

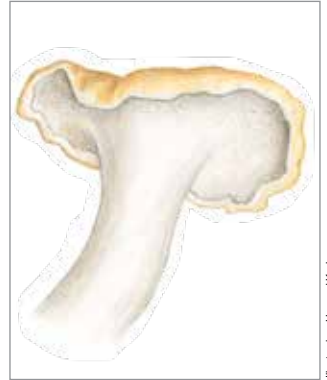
## Пористі



Foto: Per Marstad



Foto: Per Marstad



Illustrasjon: Hermod Karlsen

## Рибристі



Foto: Inger Kisdorfensen



Foto: Per Marstad



Illustrasjon: Hermod Karlsen

## Інші типи

### Сумчасті



Foto: Inger Kisdorfensen



Foto: Per Marstad

### Дощовики



Foto: Beentree CC BY-SA 4.0

### Сморжі



# Деякі хороші та корисні гриби

## Білий гриб Норвезькою Steinsopp *Boletus edulis*; *Boletus pinophilus*; *Boletus reticulatus*

**Білий гриб** це великий гриб з родини трубчастих. М'якуш щільний, білий, який з часом стає жовтим або жовто-зеленим. Ніжка в молодому віці має бочкоподібну форму, блідо або світло-коричневого кольору. Усі білі гриби мають білу жилкову сітку на ніжці, іноді дуже тонку і лише на самій верхівці. В Норвегії ростуть три види.



Foto: Inger Kristoffersen

На малюнку зображений звичайний білий гриб, який найчастіше зустрічається в ялинових і березових лісах. (червоно-бурий капелюшок, росте в соснових лісах). Усі білі гриби їстівні.

## Жовчний гриб (гірчак) Норвезькою

*Tylopilus felleus* це гриб, який легко сплутати з білим грибом. Він не отруйний, але має гіркий смак і не придатний до вживання. На відміну від білих грибів, він має грубу коричневу мережу жилок на ніжці та мякуш, який з часом стає рожевим. Якщо ви знайшли молодий гриб, мякуш якого ще білого кольору, ви можете торкнутися його язиком, щоб відчутти чи не гіркий він на смак.



Foto: Tinef Nalving Kristiansen

## Лисичка звичайна Норвезькою Kantarell *Cantharellus cibarius*

**Лисичка** — це гриб середнього розміру з роздвоєними складками. Гриб лійкоподібний, яєчно-жовтий, має виразний запах, що нагадує абрикосовий. **Несправжня лисичка** - це ребристий гриб, який можна сплутати з лисичкою. Гриб не вважається їстівним. Складочки несправжніх лисичок помаранчеві, їх можна зішкребти, в той час коли складочки справжніх лисичок неможливо зішкребти, не пошкодивши самі гриби.



Foto: Inger Kristoffersen

## Лисичка лійчаста

Норвезькою Traktkantarell  
*Craterellus tubaeformis*

**Лисичка лійчаста** - це невеликий ребристий гриб із сіро-жовтими роздвоєними ребрами. Гриб має лійкоподібну форму, і лійка продовжується до самого низу стебла. Капелюшок коричневий, ніжка частіше жовта. Великі колонії цих грибів можна знайти в бідних поживними речовинами, мохових лісах.

**Лисичка лійчаста жовта** норвезькою **Gul trompetsopp** це їстівний гриб-двійник, характерний своєю красивою помаранчевою нижньою стороною.



Foto: Inger Kristoffersen



## Їстівні їжовики Норвезькою Matpiggsopper *Hydnum repandum*; *Hydnum rufescens*

Їжовик жовтий та їжовик червоно-жовтий - два найбільш поширені види їстівних їжовиків. Обидва мають з нижньої сторони шипи світлого кольору, які щільно прилягають до м'якоті. Консистенція гриба м'яка, а не тверда, як у деяких інших грибів-їжовиків. Розміри дуже різноманітні, одні маленькі, інші великі і м'ясисті. Часто ростуть великими групами, їх можна знайти навіть самої пізньої осені.



Їжовик жовтий

Foto: Inger Kisdal Jensen

## Альбатрел овечий Норвезькою Fåresopp *Albatrellus ovinus*

**Альбатрел овечий** або **Овечий гриб** - це гриб з великими порами. Має неправильні склепінчасті капелюхи відтінків від білого до сіро-коричневого. Поровий шар білий, але стає лимонно-жовтим, коли ви його зішкребете. Має коротку білу ніжку. Росте в старому смерековому лісі. При смаженні гриб стає лимонно-жовтого кольору. **Альбатрел злитий** або **Трутовик злитий** - двійник овечого гриба (гіркий смак) . Цей гриб має більш червонуватий колір і не стає лимонно-жовтим, якщо подряпати грибні спори під капелюшком. При смаженні гриб не жовтіє.



Foto: Inger Kisdal Jensen



## Гнойовик білий

Норвезькою *Matblekksopp* *Coprinus comatus*

**Гнойовик білий** являє собою гриб середнього розміру з високим і вузьким капелюшком. Пластинки спочатку білі, але з часом стають рожевими, а потім чорними. Капелюшок білого кольору зі світло-коричневим верхом, спочатку гладенький, а пізніше волохато-лускатий. Згодом грибок розчиняється у чорну рідину, що нагадує чорнило. Його можна знайти на багатій поживними речовинами ґрунті з травою.

На фото зображений гнойовик білий в ідеальному стані, повністю без чорних країв на капелюсі. Всі білі частини гриба можна вживати в їжу; відріжте рожеві та чорні частини. Гриб необхідно зберігати у вологому вигляді, щоб він не зів'янув, наприклад, у зволоженому папері в холодильнику, де він може перебувати кілька днів.



Foto: Per Marabak

## Рижики Норвезькою *Matriske* *Lactarius deterrimus*, *L. deliciosus*, *L. fenoscandicus*, *L. quieticolor*

**Рижики** це збірний термін для кількох видів цього гриба, які мають помаранчевий, переважно морквяного кольору, молочний сік. Він виділяється, коли ви розрізаєте свіжий гриб, і це безсумнівна його особливість.

**Рижик ялиновий** може рости у великій кількості у вологих, мохових і молодих ялинових лісах. Зазвичай на ньому багато зелених плям, а сік стає бордовим через приблизно 15 хвилин. **Рижик сосновий** часто зустрічається у вапняних соснових лісах. На капелюшку має вузькі і чітко виражені зони, а на ніжці чіткі, помаранчеві, неглибокі ямки. Молочний сік не змінює колір. Рижики швидко червивіють, і краще розрізати гриби в лісі, щоб не розчаруватися, повернувшись додому. На малюнку зображений рижик сосновий.



Foto: Inger Kilduffsen

## Підосичники Норвезькою Skrubber *Leccinum* spp.

**Підосичники**- це рід м'ясистих середніх і великих трубчастих грибів. Їх легко впізнати за дугоподібними капелюшками і світлою ніжкою з дрібними темними ворсинками. Ніжка гриба схожа на триденну бороду! Колір капелюха може різнитися від білого до чорного, коричневих, червоних і помаранчевих тонів. Вони названі за кольором (красноноговець) або за місцем зростання (підосичник, підберезник).

Підосичники - їстівні гриби, їх легко розпізнати, але деякі потребують тривалої термічної обробки (15-20 хвилин). Якщо ви споживаєте їх без належної термічної обробки, ви можете отримати сильні шлунково-кишкові реакції. М'якоть підосичників стає синьо-чорною на повітрі або при термічній обробці





# Як приготувати гриби?

Гриби легко приготувати на кухні. Ось кілька простих рецептів. Насамперед починаємо з очищення і нарізки свіжих грибів на шматочки по 2-4 см.

## Грибні бутерброди

Найпростіше, що ви можете зробити з грибами, це обсмажити їх на сковороді. Помістіть свіжі гриби в холодну сковороду на середній вогонь. Згодом ви побачите, що рідина виходить, ви можете дати їй закипіти. Потім додайте масло або олію і встановіть вогонь. Приправити сіллю і перцем, також добре підійде трохи чебрецю. За бажанням додайте цибулю або бекон. Продовжуйте готувати 5-10 хвилин, довше, якщо в суміші є підосичники. Гриби повинні підсмажитися до гарного кольору. Помістіть суміш на скибочку свіжого хліба або заповніть ним лаваш.



Foto: Oyvind Homestad CC BY-SA 4.0

## Грибний омлет

Обсмажте гриби, як для бутербродів. Змішайте ще збиті яйця після того як залили олією, на маленькому вогні. Приправте спеціями (сіль-перець) і зеленню. Готуйте до готовності. Простіше скласти омлет у вигляді півмісяця, ніж намагатися перевернути, щоб обсмажити з двох сторін. Для звичайної сковороди достатньо 3-4 яєць.

## Грибний суп

Обсмажте гриби як для бутербродів, додайте цибулю разом з олією або вершковим маслом і готуйте, поки цибуля не стане готовою. Також добре підійде зубчик часнику і трохи чебрецю. Додайте рідину. Найпростіше - вода з парою бульйонних кубиків та із збитими вершками або сметаною. Нехай все закипить і провариться на маленькому вогні 5-10 хвилин.

Суп можна їсти як є, або якщо ви хочете більш рівномірної консистенції, можна його легенько збити за допомогою ручного міксера. 500 грам свіжих грибів, 1 цибулина і близько 1 літра рідини достатньо для смачного супу!



Foto: Public domain

## Два правила споживання грибів:

Не варто їсти старі і гнилі гриби. Якщо гриб в такому поганому стані, що ви б не купили його в магазині, то також не варто брати його додому з лісу.

Ніколи не слід їсти сирі гриби. Всі гриби перед вживанням в їжу необхідно піддавати термічній обробці, смажити або відварити.

Деякі гриби потребують додаткової термічної обробки, ми рекомендуємо 15-20 хвилин.

# Отруйні гриби та грибні токсини

Отруйні гриби містять різні токсини з різною дією. Найбільш токсичні гриби дають симптоми лише через кілька годин або днів. Найбільш токсичні мухомори викликають симптоми через 6-24 години. Гриби павутинники не викликають спочатку симптомів, а лише через 36 годин до 6 днів - часто після забуття всієї грибної їжі! Важливо, щоб лікар отримав інформацію про гриб, тому збережіть будь-які залишки гриба або вжитої грибної страви.

## Мухомор білий смердючий та бліда поганка

Норвезькою Hvit fluesopp og grønn fluesopp *Amanita virosa*; *Amanita phalloides*

**Білий мухомор** — гриб середнього розміру з вільними білими пластинками. Весь гриб білий, але може мати відтінки світло-жовтого, коли він старіє. Білий мухомор має внутрішню і зовнішню оболонки. Внутрішня оболонка покриває молоді пластинки і стає кільцем, яке звисає з верхньої частини стебла (але легко відпадає). Зовнішня оболонка облягає весь молодий гриб, але найчастіше виглядає лише



Foto: Inger Kristoffersen

як мішкоподібна оболонка навколо ніжки дорослих грибів. Особливо часто гриб зустрічається в бідних на поживні речовини, багатих мохом хвойних і листяних лісах

Гриб повністю білий. Багато шампіньонів теж білі, але вони мають відтінки кольору - спочатку рожевого, потім коричневого.

Тут можна бачити, як зовнішня оболонка утворює оболонку у формі мішка в нижній частині ніжки.



Foto: Inger Kristoffersen



Foto: Inger Kristoffersen

Білий і зелений мухомори однаково токсичні. Зелений мухомор має капелюшок оливкового кольору з вільними білими пластинками та мішковою оболонкою, як у білого мухомора. Його можна зустріти в листяних лісах



## Павутинники Норвезькою Giftslørsopper *Cortinarius rubellus*; *Cortinarius orellanus*

В Норвегії є два види павутинника: **павутинник красивий** (норвезькою: **spiss giftslørsopp**) та **павутинник оранжево-червоний** (норвезькою: **butt giftslørsopp**). Вони являють собою видовжені пластинчасті гриби від жовтувато-коричневого до червонувато-коричневого кольору. З часом скибочки стають темно-коричневими. Павутинник красивий є більш поширеним з двох, і найбільше він відрізняється тим, що його ніжка має більш-менш чіткі жовті пояси.



Foto: Inger Kistbfergen

Павутинник красивий зустрічається в бідних поживними речовинами, багатих на мох ялинових і березових лісах. Це той самий тип лісу, де ви знайдете лійчасті лисички. Павутинник оранжево-червоний зустрічається в теплолюбних листяних лісах уздовж узбережжя, де зустрічаються листяні дерева, такі як дуб, бук і ліщина

Лисичка лійчаста росте в тому ж типі лісу, що й павутинник красивий. Ці два види не схожі один на одного; небезпека полягає в тому, що невеликі екземпляри отруйного павутинника можуть потрапити в корзину, якщо гриби збирають швидко, а чищують вдома занадто поверхнево.



Foto: Rørdum Braathen

# Мухомор червоний та мухомор королівський

Норвезькою Rød fluesopp og brun fluesopp *Amanita muscaria*; *Amanita regalis*

**Червоний мухомор та мухомор королівський** - це два підвиди одного виду. Їх легко розпізнати. Обидва великі гриби з вільними білими часточками та кільцем, що звисає з верхньої частини ніжки. Червоний мухомор має червоний капелюшок з вкрапленнями білих частинок. Королівський мухомор має коричневий капелюшок з жовто-коричневими вкрапленнями



Foto: Inger Kristoffersen



Foto: Inger Kristoffersen

Зовнішня оболонка спочатку облягає весь гриб, але тріскається в міру зростання гриба і в кінці утворює шкірні плями на капелюшку і ворсини в нижній частині ніжки. Ці вкраплення на капелюшку можуть зійти дощем, якщо випадає багато опадів.

Внутрішня оболонка захищає пластинки під час дозрівання гриба. З часом вона звисає, як кільце, навколо ніжки. На старих грибах кільце легко опадає.

## Мухомор пантерний

Норвезькою

Panterfluesopp

*Amanita pantherina*

**Мухомор пантерний**, як і всі мухомори, має білі пластинки і ніжку з кільцем. Основа ніжки цибулиноподібна. Шапинка рудуватого або коричнюватого кольору, зазвичай із білими плямами зі щільним ребристим візерунком по краю. Гриб можна зустріти в листяних лісах на півдні країни.



Foto: Inger Kristoffersen



# Галерина

## оторочкувата

Норвезькою Flatklokkehatt

*Galerina marginata*

**Галерина оторочкувата** - жовто-коричневий пластинчастий гриб, який зазвичай росте групами на корі або на пеньках дерев. Зазвичай капелюшок має ширину 2-4 см, і 5-6 см якщо росте у місцях багатих на поживні речовини. Галерина оторочкувата схожа на опеньок літній, але ніжка в обох відрізняється. Ніжка в галерини оторочкуватої сіруватого кольору зі світлими поздовжніми волокнами. Опеньок літній має дрібні темно-коричневі ворсинки під кільцем. Загалом, дрібні коричневі пластинчасті гриби важко розпізнати.



Foto: Inger Kristoffersen

# Свинуха тонка

Норвезькою Pluggsopp

*Paxillus involutus*

**Свинуха тонка** - дуже поширений гриб. Росте не тільки в лісах, а й у парках, садах, алеях – особливо там, де є береза. Найвідміннішою особливістю є загорнутий край капелюшка, що особливо помітно, коли грибок молодий. Молоді пластинки блідо-жовті, далеко сягають стебла і стають бурими плямами при натисканні.



Foto: Inger Kristoffersen

## Три правила при отруєнні грибами:

- При підозрі на отруєння зв'яжіться з Центром інформації про отруєння за номером 22 59 13 00. Збережіть залишки грибів або грибної їжі.
- Майте на увазі, що деякі гриби викликають симптоми лише через кілька годин або днів після їх вживання.
- Гриби які рахуються їстівними в інших країнах, можуть мати токсичні двійники в Норвегії.

# Перевірте свої гриби на пункті контролю грибів

Кожної осені члени нашої асоціації проводять інспекції грибів по всій країні. Візьміть свій грибний урожай із собою та зверніться за допомогою до грибного інспектора, щоб перевірити кожен знайдений гриб. Вони відсортують їстівні гриби від неїстівних. Найближчий пункт контролю грибів можна знайти на сайті [soppkontroll.no](http://soppkontroll.no)

Ви також можете скористатися додатком Soppkontroll, який працює в осінній сезон. Ви надсилаєте фотографії грибів, і грибний інспектор подивиться і повідомить, чи їстівні ви знайшли гриби.

Додаток відкритий щодня в найгарячіші грибні тижні сезону. Ви можете знайти програму на [soppkontroll.no](http://soppkontroll.no), в App Store та Google Play



**Norges sopp- og nyttevekstforbund**  
[Soppognyttevekster.no](http://Soppognyttevekster.no)  
[Soppkontroll.no](http://Soppkontroll.no)



**Giftinformasjonen**  
22 59 13 00  
Hele døgnet ved mistanke om forgiftning  
[Giftinfo.no](http://Giftinfo.no)



Dette heftet kan leses på og lastes ned fra nettet.



Finansiert av Miljødirektoratet