



# Грибы-макромицеты: съедобные

Кафедра микологии и альгологии  
*Воронина Е.Ю.*  
2016



# Разделение грибов по степени съедобности

- **Съедобные грибы: I – IV категории.**

*Стандарты СССР; не всегда принадлежность к категории отражает вкусовые качества и пищевую ценность.*

- **Условно-съедобные грибы (частично IV категория).**

*Грибы, съедобные после более длительной обработки, имеющие невысокую пищевую ценность или сходные с ядовитыми и несъедобными. Зыбкая и по-разному понимаемая группа.*

- **Несъедобные грибы.**

*Грибы, не содержащие токсинов, но имеющие неприятный запах и / или вкус (горький, острый, химический).*

- **Ядовитые грибы.**

*Грибы, содержащие токсины и вызывающие отравления.*

- **Грибы с неустановленной съедобностью.**

*Виды, как правило имеющие низкую пищевую ценность, с мелкими или редко встречающимися плодовыми телами.*

Эти категории частично перекрываются и по-разному понимаются разными авторами.

# Съедобные грибы

- Преимущественно базидиальные из группы **агарикоидных** (пор. Agaricales, Boletales, Russulales), в меньшей степени афиллофороидные и гастероидные базидиомицеты, а также аскомицеты.
- На территории России – около **300 видов** съедобных грибов, но регулярно собирают меньшее количество.
- **Категории съедобности** были введены Б. П. Васильковым.



**Борис Павлович Васильков**  
(1906 – 1980)

# Съедобные грибы. I категория

Наиболее ценные виды, считающиеся пригодными к употреблению даже в сыром виде.

*Boletus edulis s.l.* – Белый гриб, боровик  
пор. Boletales



**Экология:** микоризообразователь хвойных (ель, сосна) и лиственных (береза, дуб) пород.

**Места обитания:** леса.

**Пищевое применение:** в отварном и жареном виде, в т.ч., после сушки.

**Сходные несъедобные / ядовитые виды:** желчный гриб, горчак (*Tylopilus felleus*).

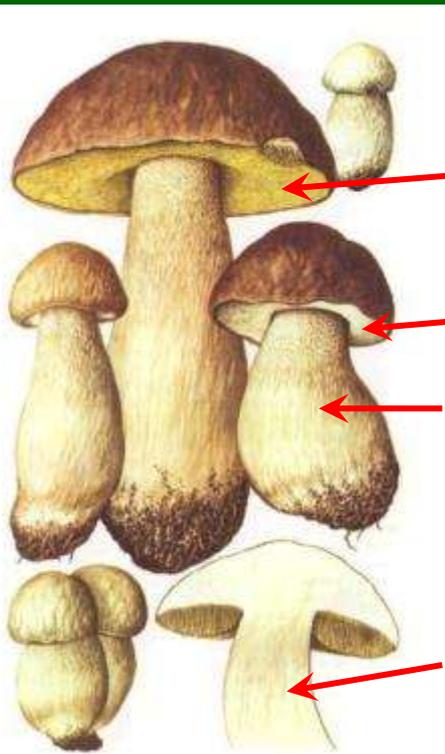
**Прочее:** имеет наиболее высокое содержание аминокислот (2,3 г/ 100 г сух. массы); присутствуют 20 аминокислот, витамины С и б из группы В; эргостерин (500 мг/100 г.); показаны противомикробная, противовоспалительная и противоопухолевая активности.



*Boletus edulis*

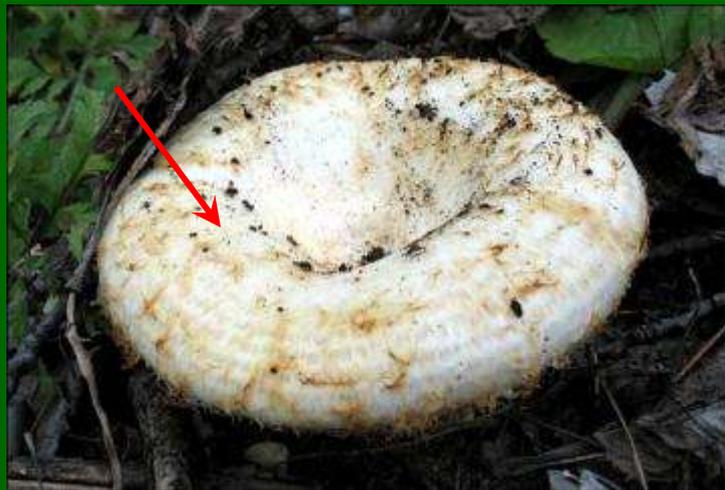


*Tylopilus felleus*



# Съедобные грибы. I категория

*Lactarius resimus* – Груздь настоящий  
пор. Russulales



**Экология:** микоризообразователь березы.

**Места обитания:** леса с участием березы.

**Пищевое применение:** в соленом и маринованном виде.

**Сходные несъедобные / ядовитые виды:** скрипица и прочие млечники (*Lactarius vellereus* и др.).

**Прочее:** растет «стаями», мякоть плотная, но ломкая, выделяет белый млечный сок едкого вкуса, край шляпки подогнутый, опушенный.

# Съедобные грибы. I категория

*Lactarius deliciosus* – Рыжик

пор. Russulales



**Экология:** микоризообразователь ели и сосны.

**Места обитания:** хвойные леса.

**Пищевое применение:** в соленом и жареном виде.

**Сходные несъедобные / ядовитые виды:** прочие млечники (*Lactarius* spp.).

**Прочее:** растет «стаями», мякоть плотная, но ломкая, выделяет оранжевый, быстро зеленеющий и окрашивающий пластинки млечный сок едкого вкуса и пряного запаха, край шляпки подогнутый, гладкий. Окрашивает мочу в красный цвет, но это не опасно для здоровья.

# Съедобные грибы. II категория

Виды высокой пищевой ценности, нуждающиеся в существенной термической обработке перед употреблением.

*Leccinum scabrum* и пр. – *Подберезовики*  
пор. *Boletales*



**Экология:** микоризообразователь березы.

**Места обитания:** леса с участием березы, сфагновые болота.

**Пищевое применение:** в отварном и жареном виде.

**Сходные несъедобные / ядовитые виды:** желчный гриб (*Tylopilus felleus*).

**Прочее:** мякоть при повреждении чернеет, синееет или зеленеет, ножка покрыта черными чешуйками, не образующими сеточку, трубочки у старых плодовых тел розовеют. Перед употреблением необходима тщательная термическая обработка.

*Leccinum scabrum* и пр. – Подберезовики  
пор. Boletales



# Съедобные грибы. II категория

*Leccinum versipelle* и пр. – Подосиновики  
пор. Boletales



**Экология:** микоризообразователь лиственных (осины, березы, дуба) и хвойных (ель, сосна) пород.

**Места обитания:** леса.

**Пищевое применение:** в отварном и жареном виде.

**Сходные несъедобные / ядовитые виды:**  
-

**Прочее:** мякоть при повреждении чернеет, краснеет или синеет, ножка покрыта черными, коричневыми или белыми чешуйками, трубочки у старых плодовых тел сереют. Перед употреблением необходима тщательная термическая обработка.

# Съедобные грибы. II категория

*Suillus* spp. – Маслята  
пор. Boletales



**Экология:** микоризообразователь сосны и лиственницы.

**Места обитания:** леса с участием данных пород, окраины сфагновых болот.

**Пищевое применение:** в маринованном, соленом и жареном виде.

**Сходные несъедобные / ядовитые виды:** перечный гриб (*Chalciporus piperatus*).

**Прочее:** шляпка слизистая, на ножке может быть кольцо, трубочки разных оттенков жёлтого или серого цвета. Слизь с поверхности шляпки может обладать слабительным эффектом, перед приготовлением грибов её следует удалить.



*Suillus* spp. – Маслята  
пор. Boletales



# Съедобные грибы. II категория

*Lactarius torminosus* – Волнушка  
пор. Russulales



**Экология:** микоризообразователь березы.  
**Места обитания:** леса с участием березы.  
**Пищевое применение:** в соленом и жареном виде после отваривания.  
**Сходные несъедобные / ядовитые виды:** прочие млечники (*Lactarius* spp.).  
**Прочее:** мякоть плотная, но ломкая, выделяет белый, не меняющий цвет млечный сок острого вкуса, край шляпки подогнутый, опушенный, поверхность шляпки опушенная, зональная. При недостаточной термической обработке может вызывать расстройство пищеварения. Содержит эргостерин и веллерал – антимикробное терпеноидное соединение.

# Съедобные грибы. III категория

*Lactarius pecator* – Чернушка, черный груздь  
пор. Russulales



**Экология:** микоризообразователь березы.

**Места обитания:** леса с участием березы.

**Пищевое применение:** в соленом виде.

**Сходные несъедобные / ядовитые виды:** прочие млечники (*Lactarius vellereus* и др.).

**Прочее:** мякоть белая, темнеющая на срезе, выделяет белый млечный сок очень едкого вкуса, край шляпки подогнутый, слабо опушенный, поверхность зональная. Выделяет мутаген некторин.

# Съедобные грибы. III категория

*Russula* spp. – Сыроежки  
пор. Russulales



**Экология:** микоризообразователь различных пород.

**Места обитания:** леса.

**Пищевое применение:** в отварном, соленом и жареном виде.

**Сходные несъедобные / ядовитые виды:** прочие сыроежки (*Russula* spp.), мухоморы (*Amanita* spp.).

**Прочее:** должны отсутствовать остатки покрывал (кольцо и вольва), мякоть хрупкая и ломкая. Следует избегать употребления в сыром и полусыром виде. Многие виды с ярко-красной шляпкой обладают очень едким вкусом и вызывают расстройство пищеварения.

*Russula* spp. – Сыроежки  
пор. Russulales



# Съедобные грибы. III категория

*Cantharellus cibarius* – Лисичка

пор. Cantharellales (Афиллофороидные)



**Экология:** микоризообразователь березы и хвойных пород.

**Места обитания:** леса, часто со мхом.

**Пищевое применение:** в отварном, соленом, маринованном и жареном виде.

**Сходные несъедобные / ядовитые виды:** ложная лисичка (*Hygrophoropsis aurantiaca*).

**Прочее:** гриб не поражается личинками насекомых, мякоть со сладковатым абрикосовым запахом, очень богата витаминами С и D. Производные салициловой кислоты из лисички безвредны для человека, но обладают инсектицидным и антимикробным действием.

# Съедобные грибы. III категория

*Xerocomus* spp. – Моховики

пор. Boletales



**Экология:** микоризообразователь различных пород.

**Места обитания:** леса, часто во влажных местах.

**Пищевое применение:** в маринованном, соленом, отварном и жареном виде.

**Сходные несъедобные / ядовитые виды:** перечный гриб (*Chalciporus piperatus*).

**Прочее:** шляпка сухая, бархатистая, мякоть мягкого вкуса. Трубочки быстро загнивают, у не очень молодых грибов их рекомендуется удалять. Плодовые тела часто поражаются грибами-микофилами. Старые грибы собирать не следует из-за опасности отравления и низких вкусовых качеств.

# Съедобные грибы. III категория

*Armillaria* spp. – Осенние опята

пор. Agaricales



**Экология:** паразит ели и березы.

**Места обитания:** леса с елью и березой, на стволах и корнях деревьев, иногда выглядят напочвенными.

**Пищевое применение:** в маринованном, соленом, отварном и жареном виде.

**Сходные несъедобные / ядовитые виды:** ложные опята (*Hyrpholoma* spp.).

**Прочее:** пластинки желтовато-белые, без зеленоватого или серого оттенка, на ножке хорошо сохраняющееся кольцо. Имеются мощные мицелиальные тяжи – ризоморфы. Перед употреблением необходимо отваривание. Споры могут быть опасны для аллергиков.

# Съедобные грибы. IV категория



*Craterellus cornucopioides* –  
Вороночник рожковидный  
пор. Cantharellales



**Экология:** микоризообразователь лиственных, реже хвойных пород.

**Места обитания:** смешанные и лиственные леса.

**Пищевое применение:** в отварном и жареном виде.

**Сходные несъедобные / ядовитые виды:** -.

**Прочее:** мякоть очень тонкая, шляпка трубчатая, с глубоким отверстием в центре, нижняя поверхность шляпки гладкая или почти гладкая. Гриб обычно образует скопления или сrostки.

# Съедобные грибы. IV категория

*Clitocybe nebularis* – Говорушка серая  
пор. Agaricales



**Экология:** гумусовый или подстилочный сапротроф.

**Места обитания:** смешанные и хвойные леса.

**Пищевое применение:** в отварном и жареном виде.

**Сходные несъедобные / ядовитые виды:** прочие говорушки (*Clitocybe* spp.).

**Прочее:** мякоть очень плотная и толстая, с мучнистым, иногда неприятным запахом, поверхность шляпки дымчато-серая, пластинки частые, избегающие на ножку. Гриб часто образует ведьмины кольца.

# Съедобные грибы. IV категория

*Lepista nuda* – *Рядовка фиолетовая*  
пор. Agaricales



**Экология:** подстилочный или гумусовый сапротроф.

**Места обитания:** хвойные леса.

**Пищевое применение:** в отварном и жареном виде.

**Сходные несъедобные / ядовитые виды:** паутинники (*Cortinarius* spp.).

**Прочее:** плодовые тела целиком фиолетовые, без остатков покрывал, пластинки у взрослых плодовых тел лиловые, не становятся коричневыми. Гриб часто образует ведьмины кольца, плодовые тела появляются поздней осенью, накануне заморозков.

# Съедобные грибы. IV категория

*Macrolepiota procera* – Зонтик  
пор. Agaricales



**Экология:** гумусовый сапротроф.

**Места обитания:** леса, опушки лесов, луга.

**Пищевое применение:** в отварном, жареном и маринованном виде.

**Сходные несъедобные / ядовитые виды:** мухоморы (*Amanita* spp.), прочие зонтики (*Macrolepiota*, *Lepiota* spp.).

**Прочее:** плодовые тела очень крупные, шляпка с чешуйками, ножка с двуслойным подвижным кольцом, покрыта узором. Мякоть обладает ореховым вкусом и запахом.

*Macrolepiota procera* – Зонтик  
пор. Agaricales



# Съедобные грибы. IV категория

*Flammulina velutipes* – Зимний опенок, зимний гриб  
пор. Agaricales



**Экология:** ксилосапротроф или паразит на лиственных породах.

**Места обитания:** смешанные и лиственные леса, парки.

**Пищевое применение:** в отварном, жареном и маринованном виде.

**Сходные несъедобные / ядовитые виды:** ложные опята (*Hyrpholoma* spp.).

**Прочее:** плодовые тела в сростках, пластинки желтовато-белые, без зеленоватого или серого оттенка, ножка темная, заметно бархатистая. Гриб образует плодовые тела поздней осенью, накануне заморозков и даже зимой во время оттепелей. Содержит антиоксиданты, показана противоопухолевая активность.

# Съедобные грибы. IV категория

*Kuehneromyces mutabilis* – Летний опенок  
пор. Agaricales



**Экология:** ксилосапротроф преимущественно на лиственных породах.  
**Места обитания:** смешанные и лиственные леса, парки.  
**Пищевое применение:** в отварном и жареном виде.  
**Сходные несъедобные / ядовитые виды:** ложные опята (*Hyrpholoma* spp.), галерина окаймленная (*Galerina marginata*).  
**Прочее:** плодовые тела в сростках, пластинки кремовые, затем коричневые, без зеленоватого или серого оттенка, ножка в зрелом возрасте без выраженного кольца. Шляпка заметно гигрофанная, мякоть белая, тонкая.

# Съедобные грибы. IV категория

*Marasmius oreades* – Луговой опенок

пор. Agaricales



**Экология:** гумусовый сапротроф.

**Места обитания:** луга, лесные окна, газоны, сады, парки.

**Пищевое применение:** в отварном и жареном виде.

**Сходные несъедобные / ядовитые виды:** -

**Прочее:** плодовые тела часто образуют ведьмины кольца, внутри которых рост травы угнетен. Пластинки редкие, палевые, плодовые тела во влажном состоянии светло-коричневые, при высыхании сильно светлеют. Мякоть с тонким миндальным ароматом, сладковатая за счет высокого содержания трегалозы. Ножки в пищу не используют из-за их жесткости.

# Съедобные грибы. IV категория

*Amanita rubescens* – Мухомор розовеющий, серо-розовый  
пор. Agaricales



**Экология:** микоризообразователь различных пород.

**Места обитания:** леса.

**Пищевое применение:** в отварном и жареном виде.

**Сходные несъедобные / ядовитые виды:** прочие мухоморы (*Amanita* spp.).

**Прочее:** мякоть краснеет при повреждении.

Кольцо на ножке хорошо выраженное, продольно рубчатое. Шляпка серовато-розовая, всегда со слабым розоватым или красноватым оттенком. Необходимо соблюдать осторожность: ошибка в определении может привести к серьезному отравлению.

*Atanita rubescens* – Мухомор розовеющий, серо-розовый  
пор. Agaricales

