

PODSTAWOWE ZASADY BEZPIECZNEGO GRZYBOBRANIA

- Zbieraj tylko te grzyby, co do których jesteś pewien, że są jadalne (warto korzystać z atlasu grzybowego). Grzyby jadalne są często bardzo podobne do grzybów trujących lub niejadalnych.
- Nie wolno rozpoznawać gatunków grzybów na podstawie ich gorzkiego smaku – istnieją gatunki śmiertelnie trujące, posiadające przyjemny, słodkawy smak, np. muchomor sromotnikowi, muchomor wiosenny.
- Unikaj błędnych metod rozpoznawania gatunków trujących, takich jak: zabarwienie cebuli na ciemno podczas gotowania z grzybami, ciemnienie srebrnej łyżeczki.
- Jako początkujący grzybiarz zbieraj tylko grzyby rurkowe. W tej grupie nie ma grzybów śmiertelnie trujących i występuje dużo mniejsze ryzyko zatrucia niż w przypadku grzybów blaszkowych.
- Zbieraj wyłącznie grzyby zdrowe, a także wyrosnięte i dobrze wykształcone. Młode grzyby, bez wykształconych cech danego gatunku, stanowią najczęstszą przyczynę tragicznych pomyłek.
- Grzyby należy wykრęcać z podłoża, a miejsca po nich przykrywać leśną ściółką, dzięki czemu zapobiega się wysychaniu grzybni.
- Zbieraj grzyby do koszyków bądź pojemników przepuszczających powietrze. W żadnym przypadku nie korzystaj z foliowych reklamówek, gdyż grzyby w nich przechowywane powodują zaparzenie owocników i przyspieszają ich psucie.
- Nigdy nie zbieraj grzybów rosnących w rowach, na skraju lasu oraz w okolicach będących skupiskiem odpadów, takich jak zakłady produkcyjne lub drogi o dużym natężeniu ruchu, ponieważ grzyby wchłaniają ze swego otoczenia metale ciężkie i inne zanieczyszczenia.
- Nie zbieraj grzybów znajdujących się pod ochroną prawną i nie niszczy grzybów niejadalnych i trujących, ponieważ są pokarmem dla leśnych zwierząt i stanowią istotny element biocenozy lasu.
- Nie należy zbyt długo przechowywać zebranych grzybów ani potraw z nich przygotowanych, gdyż grzyby psują się bardzo szybko i powstają w nich substancje toksyczne.
- nie podawaj potraw z grzybów małym dzieciom (do lat 7) oraz osobom starszym i chorym.
- Jeżeli po spożyciu grzybów wystąpią nudności, bóle brzucha, biegunka, skurcz mięśni, podwyższona temperatura, należy natychmiast sprowokować wymioty poprzez wypicie ciepłej wody z solą, zabezpieczyć treść żołądkową i zgłosić się do lekarza. Obierzyny grzybów, resztki potrawy, wymiociny stanowią ważny materiał do ustalenia przyczyny zatrucia i pozwalają zastosować właściwe leczenie.
- Choremu nie należy podawać alkoholu oraz mleka (tłuszcze ułatwiają wchłanianie niektórych substancji toksycznych do krwi).
- W przypadku zatrucia muchomorem sromotnikowym może nastąpić chwilowa poprawa, po której stan chorego gwałtownie się pogarsza.
- W razie wątpliwości czy zebrane grzyby są trujące czy jadalne, skorzystaj z bezpłatnej porady w stacjach sanitarno – epidemiologicznych. Wykaz stacji na stronach: **gis.gov.pl**, **mz.gov.pl**