

# SEZON GRZYBOWY

06.09.2022

W związku z trwającym sezonem grzybowym Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Stargardzie informuje, że konsultacje dla społeczeństwa prowadzone są przez klasyfikatora w dniach roboczych od poniedziałku do piątku w godzinach od 8:00 do 9:00 w siedzibie Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Stargardzie przy ul. Czarnieckiego 34, tel. 91 5770426.



Podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 17 maja 2011 r. w sprawie grzybów dopuszczonych do obrotu lub produkcji przetworów grzybowych, środków spożywczych zawierających grzyby oraz uprawnień klasyfikatora grzybów i grzyboznawcy (tekst jednolity Dz. U. z 2020 r., poz. 1048 z późn. zm.).

Grzybobranie to nie tylko okazja na zebranie grzybów na przetwory, to również okazja do ruchu na świeżym powietrzu i relaks na łonie natury. Jednak, jeśli chcemy, żeby grzybobranie było dla nas bezpieczne, to musimy pamiętać o kilku zasadach.

Zbieranie grzybów to bardzo przyjemna forma relaksu, która w przypadku udanych zbiorów, może być źródłem satysfakcji. Tych, którzy dopiero zaczynają zbierać grzyby, nie powinny zniechęcać początkowe niepowodzenia, gdyż umiejętność ta jak każda inna rozwija się w miarę upływu czasu. Na pierwsze grzybobranie lepiej wybrać się z doświadczonym grzybiarzem lub posługiwać się atlasem grzybów. Identyfikację gatunku ułatwi również zwrócenie uwagi na miejsce występowania, gdyż pewne gatunki grzybów rosną

w określonych siedliskach. Niedoświadczeni grzybiarze powinni zbierać tylko gatunki grzybów o spodzie kapelusza w postaci rurek, czyli tzw. gąbki.

Największe bogactwo gatunków spotyka się jesienią, wrzesień-październik to w Polsce tradycyjny sezon grzybobrania. Pojawia się wówczas większość grzybów jadalnych. Jest to szczyt występowania podgrzybka brunatnego, znajdujemy również prawdziwki, kozłarze, maślaki, czubajki kanie, rzadziej spotyka się kurki.

### **Przygotowując się na grzybobranie weźmy ze sobą:**

- Atlas grzybów albo aplikację na smartfona, dzięki czemu łatwiej zidentyfikujemy grzyba.
- Odpowiednie ubranie, adekwatne do warunków pogodowych. Przede wszystkim bluza i spodnie z długimi rękawami, nogawkami, kurtka/peleryna przeciwdeszczowa, kalosze oraz nakrycie głowy zabezpieczą nas przed deszczową pogodą oraz ukąszeniami owadów.
- Kosz, najlepiej wiklinowy. Warto, żeby pojemnik do zbierania grzybów miał sztywną konstrukcję, w workach grzyby mogą łatwo się zgnieść a w foliowych workach/reklamówkach dodatkowo grzyby zaczynają parować, co może doprowadzić do zepsucia się grzybów.
- Nożyk z osłonką ostrza. Zbierając grzyby oczyszczajmy je ze ściółki w miejscu zbierania grzybów.
- Repellent. Środek do odstraszania owadów ochroni nas przed komarami i kleszczami.

Należy pamiętać, aby zostawić miejsce w którym zbieraliśmy grzyby, w takim stanie, w jakim je zastaliśmy. Starajmy się możliwie jak najmniej szkodzić grzybni i zasobom lasu. Zostawiamy stare egzemplarze grzybów jadalnych, bo rozsiewają one zarodniki, nie rozkopujemy ściółki, bo niszczyliśmy grzybnię, nie niszczyliśmy grzybów niejadalnych i trujących, ponieważ są pokarmem dla zwierząt oraz symbiontami drzew i krzewów. Pamiętajmy również, aby nie zbierać grzybów rzadkich i ginących, nawet jeśli są jadalne! Wykaz tych gatunków znajdziemy w Rozporządzeniu Ministra Środowiska z dnia 9 października 2014 r. w sprawie ochrony gatunkowej grzybów (Dz. U. z 2014 r., poz.1408).

### **Podstawowe zasady bezpiecznego grzybobrania:**

1. Należy zbierać wyłącznie te grzyby, co do których nie mamy jakichkolwiek wątpliwości, że są jadalne (warto korzystać z atlasów).
2. Należy zbierać wyłącznie grzyby wyrosnięte i dobrze wykształcone, gdyż młode owocniki, bez wykształconych cech danego gatunku są najczęściej przyczyną tragicznych pomyłek.
3. Początkujący grzybiarze powinni zbierać wyłącznie grzyby rurkowe, ponieważ w tej grupie nie ma grzybów śmiertelnie trujących i jest dużo mniejsze ryzyko zatrucia.
4. Unikać błędnych metod rozpoznawania gatunków trujących (zabarwienie cebuli podczas gotowania, ciemnienie srebrnej łyżeczki, gorzki smak – gatunki śmiertelnie trujące np. *Amanita phalloides*, *Amanita verna* mają przyjemny, słodkawy smak).
5. Zbierać grzyby w przewiewne koszyki, w żadnym przypadku w reklamówki foliowe, bo powoduje to zaparzenie i przyspiesza psucie grzybów, nie przechowywać świeżych grzybów ani potraw z grzybów zbyt długo.
6. Nie należy zbierać grzybów w okolicach o skupisku odpadów tj. przy zakładach

produkcyjnych, jak również rosnących w rowach lub na skraju lasu, przy drogach o dużym natężeniu ruchu - grzyby wchłaniają ze swego otoczenia metale ciężkie i inne zanieczyszczenia.

7. Nie należy zbierać i niszczyć grzybów niejadalnych i trujących, gdyż wiele z tych gatunków jest pod ochroną i stanowią one część ekosystemu.

8. W razie wątpliwości czy zebrane grzyby są trujące czy jadalne, można skorzystać z bezpłatnej porady w stacjach sanitarno – epidemiologicznych.

9. Nie podawać grzybów małym dzieciom, z jedzenia grzybów powinny zrezygnować osoby mające kłopoty z układem pokarmowym.

Grzyby są głównymi składnikami oraz dodatkami wielu aromatycznych potraw, lecz nie każdy może jadać grzyby. Nie zaleca się jedzenia grzybów przez:

- Dzieci
- Kobiety w ciąży
- Kobiety karmiące piersią
- Osoby starsze
- Osoby skarżące się na zaburzenia pracy układu pokarmowego

### **Jak unikać zatruc grzybami:**

Zatrucie grzybami niejednokrotnie ma objawy ludzaco podobne do niestrawności czy infekcji układu pokarmowego i mogą mu towarzyszyć objawy takie jak:

- Ból brzucha
- Ból głowy
- Nudności i wymioty
- Podwyższona temperatura ciała.

Po powrocie do domu zebrane grzyby przeglądamy, segregujemy, oczyszczamy. Najlepiej przetworzyć je tego samego dnia.

Zjadanie grzybów trujących jest zwykle wynikiem pomyłki i niefrasobliwości. U ofiar takich zatruc stwierdza się nieznaną, często elementarnych cech wyglądu gatunków grzybów zbieranych do jedzenia. Dodatkowo w systemach „ludowej” klasyfikacji funkcjonują błędne, niezwykle niebezpieczne, fałszywe kryteria oceny jadalności grzybów na podstawie np. smaku lub zapachu – muchomor sromotnikowy ma łagodny smak i dość przyjemny zapach.

W przypadku wystąpienia nudności, bólów brzucha, biegunki, skurczy mięśni, podwyższonej temperatury, po spożyciu grzybów należy jak najszybciej zgłosić się do lekarza, wezwać pomoc pod numerem alarmowym 112 albo pojechać do najbliższego szpitala. Do tego momentu spróbujemy wywołać wymioty, celem pozbycia się grzybów z żołądka i zatrzymania dalszego ich trawienia. Pod żadnym pozorem nie podawajmy osobie z podejrzeniem zatrucia grzybami mleka oraz alkoholu, może to jedynie przysporzyć dodatkowych nieprzyjemności i przyspieszyć wchłanianie toksyn do organizmu. Pamiętajmy, że przy zatruciach muchomorem sromotnikowym występuje faza pozornej poprawy, po której stan chorego gwałtownie się pogarsza. Wezwany w porę lekarz może uratować mu życie.

### **Zasady wprowadzania grzybów świeżych do obrotu handlowego:**

Wykaz grzybów dopuszczonych do obrotu lub produkcji przetworów grzybowych oraz środków spożywczych zawierających grzyby obejmuje 47 gatunki (Zgodnie z obowiązującym w Polsce Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 17 maja 2011 r. – tekst jednolity Dz. U. z 2020 r., poz. 1048 z późn. zm. - w sprawie grzybów dopuszczonych do obrotu lub produkcji przetworów grzybowych, środków spożywczych zawierających grzyby oraz uprawnień klasyfikatora grzybów i grzyboznawcy).

Grzyby świeże rosnące w warunkach naturalnych wolno sprzedawać w placówkach handlowych lub na targowisku pod warunkiem uzyskania atestu klasyfikatora grzybów lub grzyboznawcy, umieszczenia w miejscu sprzedaży informacji o gatunku grzybów oraz nazwiska i adresu sprzedawcy.

Wydając atest na grzyby dokonuje się m.in. oceny zgodności gatunkowej grzybów oraz cech organoleptycznych. Atest obejmuje badaną partię, której maksymalny okres przechowywania wynosi 48 godzin w temperaturze do 10 stopni.