



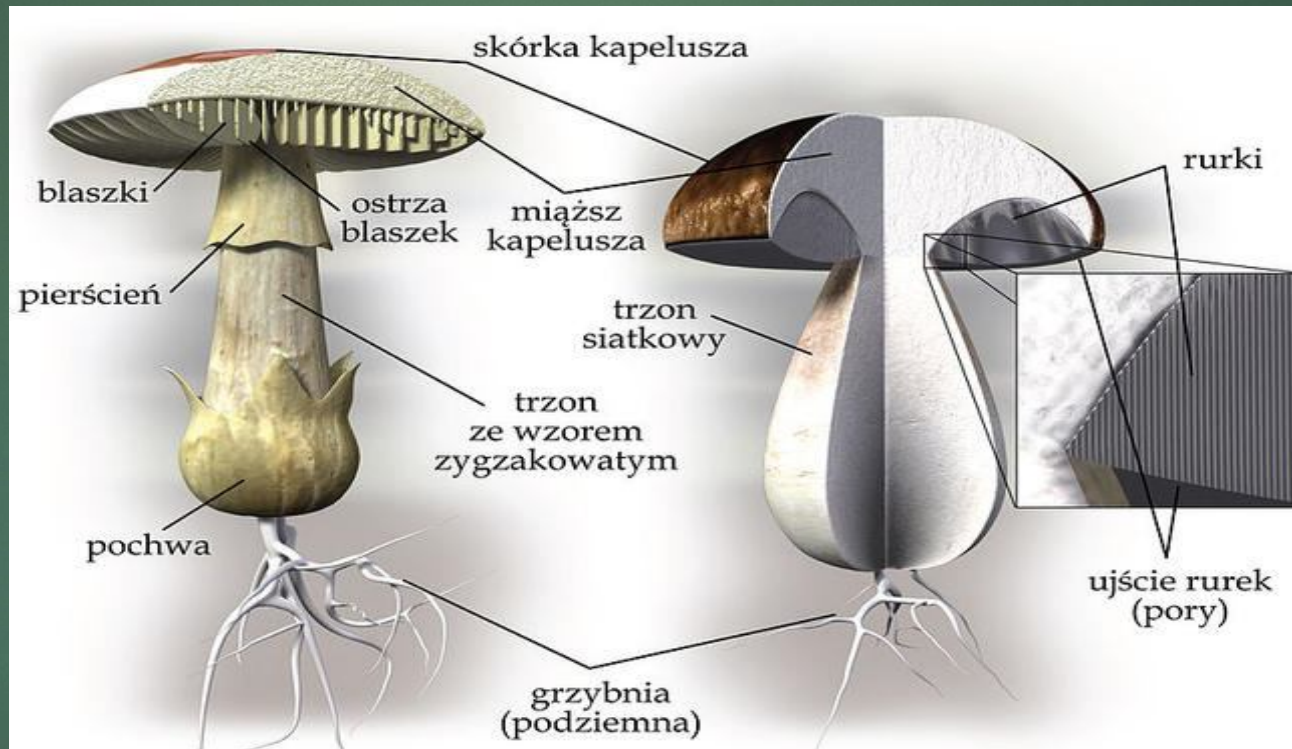
***ZAPOBIEGANIE ZATRUCIOM
GRZYBAMI***

Mykologia, mikologia – dział biologii zajmujący się badaniem grzybów (Fungi), ich systematyką, budową (morfologią, anatomią, cytologią), fizjologią, a także znaczeniem dla człowieka.

Różnorodność owocników grzybów leśnych:



Budowa anatomiczna grzybów



GRZYBY – podział:

- **jadalne** – te gatunki grzybów, które spożyte po odpowiednim przyrządzeniu w wysokiej temperaturze nie wywołują żadnych dolegliwości

borowik szlachetny



- **niejadalne** – gatunki grzybów, które nie są jadalne, ale też nie są trujące w ścisłym tego słowa znaczeniu oraz te gatunki, o których jadalności dotychczas nic nie wiemy



okratek australijski

- **trujące** – gatunki grzybów zawierające substancje toksyczne dla organizmu ludzkiego



muchomor sromotnikowy

Obecnie ocena przydatności danego grzyba, czyli uznanie go za jadalny, niejadalny, albo trujący w przypadku wielu gatunków jest bardzo trudna.

W toku badań mykologicznych okazało się bowiem, że niektóre gatunki grzybów, dawniej powszechnie zbierane i spożywane, nie są wcale tak nieszkodliwe jak przypuszczano. Ostre zatrucia wywołują nie tylko substancje bezpośrednio działające (po jednorazowym spożyciu), lecz także takie, w większości jeszcze dobrze nie poznane, które po wielokrotnym zjedzeniu danego gatunku grzyba gromadzą się w organizmie człowieka i dopiero z opóźnieniem mogą wywołać zatrucie.



krowiak podwinięty (olszówka)



Czernidłak pospolity – grzyb niejadalny z alkoholem



Piesterzenica kasztanowata (Gryromitra esculenta). Jeszcze nie tak dawno grzyb ten uchodził za bardzo smaczny i jadalny gatunek. Jednak ze względu na coraz częstsze zatrucia w przewodnikach symbol z „jadalnego” zmienił się na „śmiertelnie trujący”. Piesterzenicę kasztanową określa się mianem sobowtóra smardzów. Łacińska nazwa może być myląca ponieważ przymiotnik esculenta oznacza jadalny.




Czarka szkarłatna (Sarcoscypha coccinea) owocuje od grudnia do kwietnia na spróchniałych gałęziach i pniach drzew liściastych, jest rzadko spotykana. Owocnik ma kształt miseczki o żywoczerwonej barwie przez co szczególnie zwraca naszą uwagę. Spotykając w lesie czarkę ma się wrażenie, że ktoś rozsypał wokół czerwone korale. Atlasy uznają ją za gatunek niejadalny, ale nasi zachodni sąsiedzi chętnie dodają ją do wiosennych sałatek.

GRZYBIARZU PAMIĘTAJ !

1. Zbieraj grzyby do przewiewnego koszyka lub łubianki, nigdy do plastikowego worka/torby reklamówki, gdzie ulegają zaparzeniu.
2. Zbieraj tylko zdrowe, dojrzałe okazy.
3. Grzyby wykręcaj delikatnie z podłoża dbając o zachowanie wszystkich jego elementów potrzebnych do identyfikacji, nie używaj do tego celu noża.
4. Przed włożeniem do koszyka dokładnie oczyść i obejrzyj grzyb.
5. Nie niszczy grzybni.
6. Zbieraj tylko te gatunki, co do których jesteś całkowicie pewny.
7. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości korzystaj z porad grzyboznawcy.
8. Grzyb, który budzi twoje wątpliwości pozostaw w lesie.
9. Nie niszczy gatunków chronionych oraz grzybów trujących.

ZATRUCIA GRZYBAMI MOŻESZ UNIKNAĆ, GDY:

- zachowasz rozwagę i będziesz zbierał tylko gatunki dobrze znane;
- ze ściółki leśnej będziesz wyjmował całe owocniki, zachowując szczególną ostrożność przy zbieraniu grzybów mających na spodniej stronie kapelusza blaszki i zwracając uwagę na trzon grzyba, który posiada ważne charakterystyczne cechy umożliwiające odróżnienie gatunków trujących od jadalnych;
- grzyby będziesz zbierał wyłącznie do łubianek oraz przewiewnych koszyków i toreb, aby nie uległy zaparzeniu;
- nie będziesz zbierał grzybów małych, u których nie wykształciły się jeszcze cechy charakterystyczne dla danego gatunku, a także grzybów starych i przejrzalnych;
- nie będziesz zbierał olszówek i innych grzybów szkodliwych dla zdrowia , powodujących zaburzenia żołądkowo – jelitowe;
- nie będziesz przechowywał potraw z grzybów, pamiętając, że psują się one łatwo i szybko powstają w nich substancje trujące.



Pamiętaj: wszystkie zatrucia grzybami objawiają się bólami głowy i brzucha, nudnościami oraz biegunką. Konieczna jest wtedy natychmiastowa pomoc lekarska

RADY DLA RODZICÓW:

- małych dzieci nie należy zabierać do lasu w celu grzybobrania;
- dzieciom, osobom w podeszłym wieku oraz chorym nie należy podawać żadnych potraw z grzybami, gdyż są one ciężkostrawne;
- po powrocie z lasu należy zawsze starannie umyć ręce;
- surowych grzybów nie wolno przechowywać dłużej aniżeli 48 godzin w temperaturze do $+10^{\circ}\text{C}$;
- nawet, gdy zabierasz dziecko do lasu wyłącznie na spacer, zwracaj baczną uwagę aby nie zrywało grzybów i roślin, gdyż na rękach mogą pozostać trujące substancje.

DZIĘKUJĘ