

## **Podstawowe zasady bezpiecznego grzybobrania:**

- **Należy** zbierać wyłącznie te grzyby, co do których **nie mamy jakichkolwiek wątpliwości**, że są jadalne (warto korzystać z **atlasów\***).
- **Należy** zbierać wyłącznie grzyby **wyrośnięte i dobrze wykształcone**, gdyż młode owocniki, bez wykształconych cech danego gatunku są najczęściej przyczyną tragicznych pomyłek.
- **Początkujący grzybiarze** powinni zbierać wyłącznie grzyby **rurkowe**, ponieważ w tej grupie nie ma grzybów śmiertelnie trujących i jest dużo mniejsze ryzyko zatrucia.
- **Należy unikać błędnych metod rozpoznawania gatunków trujących** (zabarwienie cebuli podczas gotowania, ciemnienie srebrnej łyżeczki, gorzki smak – gatunki śmiertelnie trujące, jak np. muchomor zielonawy – sromotnikowy, mają przyjemny, słodkawy smak).
- **Należy** zbierać grzyby do **przewiewnych koszyków**, w żadnym przypadku do foliowych reklamówek, ponieważ powodują one zaparzenie i przyspieszają psucie grzybów.
- **Nie należy przechowywać świeżych grzybów ani potraw z grzybów zbyt długo.**
- **Nie należy zbierać grzybów w okolicach składowiska odpadów**, tj. przy zakładach produkcyjnych, jak również rosnących w rowach lub na skraju lasu oraz przy drogach o dużym natężeniu ruchu – grzyby wchłaniają ze swego otoczenia metale ciężkie i inne zanieczyszczenia.
- **Nie należy zbierać i niszczyć grzybów niejadalnych i trujących**, gdyż **wiele z tych gatunków jest pod ochroną** i stanowią one część ekosystemu.
- 

**Jeżeli nie mamy pewności, czy grzyb jest jadalny – nie ryzykujmy! Nawet najbardziej doświadczonym grzybiarzom przytrafiają się pomyłki, które mogą być tragiczne w skutkach!**

\* - **UWAGA:** w zależności od autora atlasu, roku wydania i jego pochodzenia (tłumaczenia atlasów z języków obcych) może zdarzyć się sytuacja, iż dany gatunek grzyba w jednym jest klasyfikowany jako jadalny, w innych jadalny warunkowo lub wręcz jako trujący. Należy korzystać z najnowszych wydań atlasów, zgodnych z aktualną wiedzą naukową na temat grzybów i ich właściwości. Jeżeli nie jesteśmy absolutnie pewni co do jadalności grzyba – nie zbierajmy go i nie spożywajmy!

## **Kilka informacji dotyczących konsumpcji grzybów:**

- Jedzenie grzybów, szczególnie leśnych, jest **niewskazane dla małych dzieci oraz osób cierpiących na zaburzenia układu pokarmowego.**
- Nie należy spożywać grzybów w zbyt dużych ilościach, ponieważ są **ciężkostrawne.** Może to być również **niebezpieczne ze względu na stopień skażenia owocników metalami ciężkimi, które mogą kumulować się w naszych organizmach.**
- **Nie należy spożywać grzybów na surowo** – może to wywoływać dolegliwości trawienne i zatrucia. **Należy spożywać wyłącznie grzyby jadalne poddane obróbce termicznej, takiej jak smażenie lub gotowanie.**
- **Niektóre rodzaje grzybów mogą powodować zatrucia w połączeniu z alkoholem!** (np. czernidłak pospolity)

- Jeżeli po spożyciu grzybów pojawią się nudności, bóle brzucha, biegunka, skurcze mięśni, podwyższona temperatura – należy niezwłocznie **wywołać wymioty i zgłosić się do lekarza.**

W przypadku zatrucia muchomorem sromotnikowym może nastąpić chwilowa poprawa samopoczucia, po której stan chorego gwałtownie się pogarsza. **Lekarz wezwany w porę może uratować życie!**

### **Informacja dotycząca dostępnych w Internecie aplikacji na smartfony przeznaczonych dla zbieraczy grzybów.**

W sieci Internet możemy odnaleźć liczne aplikacje na smartfony, których funkcjonalność polega na automatycznej identyfikacji grzyba przy pomocy kamery umieszczonej w aparacie.

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Piotrkowie Trybunalskim  
apeluje o rozwagę w używaniu takich aplikacji.

Mogą być one cenną pomocą zastępując podczas wędrowki po lesie książkowe atlasy, jednak **jeżeli nie jesteśmy absolutnie pewni co do jadalności grzyba – nie zbierajmy go i nie spożywajmy!**

**Żadna aplikacja nie jest w stu procentach doskonała nie zastąpi nam zdrowego rozsądku.  
Pomyłka może mieć tragiczne skutki dla nas i naszych bliskich!**

**Życzę bezpiecznego grzybobrania!**

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny  
w Piotrkowie Trybunalskim